

起死回生
現代十大健康法

現代健康法研究會編

- ◇ 岡田式靜坐法
- ◇ 自彊術實驗と解説
- ◇ 前野式靜坐法實驗と解説
- ◇ 寺田式強健法と解説
- ◇ 二木式腹式呼吸法
- ◇ 藤田式息心調和法
- ◇ 川合式強健術
- ◇ 食養療法
- ◇ 岩佐式強健法
- ◇ 高野式抵抗養生法

大 洋 社 版



始



特213
996



現代健康法研究會

起死
回生

現代十大健康法

大
洋
社
版



起死回生 現代十大健康法

目次

緒言.....三

岡田式静坐法.....七

静坐の方法.....九

一 静坐中兩足の重ね方.....九

二 静坐中膝の割り方.....一〇

三 静坐中の腹部、臀部、胸部.....二

四 姿勢中の岡田式の要點.....三

五 静坐中の兩手の置き方.....一三

六 静坐中の顔、目、口、呼吸.....一四

七 静坐中の心境.....一四

八 静坐中身體の動搖.....一五

九 静坐の時間……………	二六
一〇 静坐に適當の時刻……………	二七
一一 平常の静坐姿勢の心得……………	二七
一二 呼吸の調整……………	二八
一三 正しき呼吸法……………	二八
一四 人間本來の呼吸……………	二〇
一五 息を吸ふ時の注意……………	三三
一六 息を吐く時の注意……………	三四
一七 鳩尾下を落す理由……………	三五
一八 上體下體の力を抜く必要……………	二六
一九 呼吸練習の時刻……………	二六
二〇 平常の呼吸及び腹力充實の心得……………	二七
二一 静坐の原理……………	二八
二二 重心の安定……………	二九
二三 静坐中の注意……………	三三
二四 健康の増進を忘れよ……………	三四

岡田式静坐實驗談……………

一 痼疾を癒した高田早苗氏……………	三七
二 静坐で肺病を治した實驗 鈴木充美氏……………	四〇
三 激烈な神經衰弱を全癒して五貫 目増加した 行政裁判所評定官 肥田平次郎氏醫 思想の變化は静坐の賜もの 木下尙江氏……………	五〇

自彊術實驗と解説……………

一 操練後の心得……………	五五
二 自彊術の効果……………	八六
三 身體上に現はるゝ効果……………	八六
四 後藤新平氏自彊術で全快す……………	八七
五 肺結核の治つた實例……………	八八
六 骨痛が癒る……………	八九
七 腎臓結石の治つた綾川……………	九〇
八 盲腸炎の治つた話……………	九一

前野式静坐法實驗と解説……………

一 前野式静坐法……………	九五
二 前野式静坐の方法……………	九五
三 修練の方式……………	九七
四 仰臥の方法……………	九八
五 氣海丹田……………	九九
六 眼は如何にす可きか……………	一〇〇
七 仰臥し膝を立つの方法……………	一〇一
八 仰臥の安眠と治病の方式……………	一〇二
九 横臥の方式……………	一〇六
一〇 横臥の安眠と治病の方法……………	一〇七
一一 椅坐の方法……………	一〇八
一二 椅坐の略式……………	一〇九

一三 立行の方式	一一〇
一四 端坐の方式	一一二
一五 静坐の速成と治病法	一一三
一六 半跏趺坐の方法	一一四
一七 結跏趺坐の方法	一一五
一八 呼吸法	一一五
一九 丹田	一一七
二〇 觀法とは何か	一一八
二一 自己とは本來空	一二九
二二 眼に色を着せず	一三〇
二三 耳に聲を着せず	一三〇
二四 前野氏静坐法にて肋膜炎を癒す	一三三
二五 子宮の重患が去つた	一三三
二六 腸チブスが癒る	一三四

寺田式強健法と解説

一 その健康法	一三七
二 呼吸法と姿勢維持法	一三六
三 運動法	一三三
四 呼吸法	一三七
五 冷水摩擦法	一三九
六 山田博士胃腸快癒す	一四三
七 婦人病を治す	一四四

二木式腹式呼吸法

一 腹式呼吸法	一四〇
二 横膈膜の運動	一四〇
三 呼吸の種類と腹式呼吸の効果	一五〇
四 腹式呼吸の効果の二	一五一
五 血液の循環	一五一
六 恐怖についての説明	一五一
七 腹式呼吸の系統に及ぼす効果	一五七
八 深呼吸の方法	一五八
九 二木式腹式呼吸法の姿勢と呼吸	一五九
一〇 呼吸の仕方	一六〇
一一 平常の注意	一六一
一二 呼吸の二種	一六五
一三 精神状態の健康に及ぼす影響	一七二
一四 病氣は氣の持ちやうで癒る	一七三
一五 二木式腹式呼吸法の實驗談	
北里博士	一七七

藤田式息心調和法

一 藤田式息心調和法	一八五
二 確信	一八六
三 修養の効果	一八七
四 精神と肉體	一九一

五 息心調和の工夫	一五五
六 實修上の注意	一五五
七 調身法	一九七
八 調息法	一九七
九 調心法	二〇一
一〇 實修者の注意	二〇六
一一 精神療法	二〇九
一二 精神療法と其實験	二二七
一三 神経衰弱(二十三才男)	二二九
一四 胃腸病(三十才男)	二三〇
一五 藤田式で痼疾を癒す山川博士談	二三三
一六 肺炎を治した實驗 石川子爵談	二三三

川合式強健術

一 強健術の由來	二二七
二 強健術の特長	二二七
三 腹力と腹の働	二三三
四 強健術と基本動作	二三三
五 呼吸法	二三六
六 伏臥長呼吸法	二三九
七 横臥式強呼吸法	二四〇
八 横臥腹式呼吸法	二四〇
九 臥胸腹強呼吸法	二四一
一〇 筋肉の練習法	二四二

食養療法

一一 椅子運動法	二五五
一二 前腕の運動	二五五
一三 上腕の運動	二五五
一四 肩の運動	二五五
一五 胸部の運動	二五七
一六 腹部の運動	二五七
一七 上脚の運動	二五七
一八 下脚の運動	二五八
一 玄米飯	二六一
二 炊飯上の注意	二六一
三 胃 瘰	二六二
四 胃擴張	二六二
五 胃 痛	二六三
六 胃加答兒	二六三
七 腸加答兒	二六四
八 腸結核	二六四
九 盲腸炎	二六五
一〇 心臟病	二六五
一一 腹膜炎	二六六
一二 腎臟炎	二六六
一三 肋膜炎	二六六
一四 肺結核	二六七

一五	腺病	二七
一六	背體勞	二八
一七	肺炎	二九
一八	糖尿病	三〇
一九	腦充血	三一
二〇	腦溢血	三一
二一	癲癇	三二
二三	偏頭線炎	三二
二三	腦神經衰弱症	三三
二四	顔面神經痛	三三
二五	鼻加答兒	三三
二六	鼻茸	三四
二七	肥厚性鼻炎	三四
二八	丹毒	三五
二九	虱血	三六
三〇	齧齒	三七

岩佐式強健法

一	岩佐式強健法	二六
二	岩佐式運動の方法	二六
三	神經衰弱の根治	三六
四	寒中水泳	三八

高野式抵抗養生法

一	抵抗法の理論	三五
二	動物の自然状態	三七
三	動植二物の對照	三八
四	人為消毒と抵抗力	三〇
五	刺戟と抵抗力	三〇
六	感冒と體質	三四
七	胃腸より感冒	三六
八	皮膚と血壓の虛	三七
九	體質の構成	三九
一〇	人體の諸液	三〇
一一	運動と胃腸	三三
一二	消化器と抵抗力	三六
一三	病體と食物	三九
一四	健康體と藥物	四〇
一五	食物	四一
一六	食物形狀と胃腸	四二
一七	食物の味	四四
一八	病時の攝食法	四七
一九	其の他の病症と抵抗療法	五〇
二〇	高野氏理想的食物類別	五一
二一	高野式抵抗療法と全快松永將軍三四	
二二	岸邊氏令息の頑固胃腸病が癒す	五五

起死回生
現代十大健康法

目次

— 目次終 —

緒言

勤勉は富、成功の基である。然し勤勉は身體が健康でなくては如何に努力しやうとしても努力に耐へることは出来ない。

古來健康法には種々あつて、貝原益軒の養生訓、白隱禪師の遠羅天釜などが有名である。先哲の説いた健康法なるものは今日の岡田式、岩佐式、高野式、藤田式、二木式、其の他の健康法を生むに至つた。

健康法について特に注意すべきは食物である。食物は人間生存上缺く事の出来ないものであるが、健康に適當した食物を攝取しない時には健康を保つことが出来ない、暴飲暴食は病因であり、營養不良は身體虛弱である。

こゝに言ふ營養不良とは美味美食のみを言ふのではない、その人の體軀に適した營養物を攝らない時には十分の消化が出来ず、營養價值がないことになる。又甲には營養價值がないものでも乙にはある場合がある。之は體質によるの外はない。體質は何によつて成立つかといへば

先天的であると共に練磨によつて鍛練される。練磨鍛練の方法として静坐、腹式呼吸、強健術がある。

静坐といひ腹式呼吸といひ各々一長一短があつて、甲を良とし乙を非とすることは出来ない、然しその何れを行ふにしても習慣的に永續するの要あることは勿論である。

ある人が長壽者に如何にして長壽たり得たかを問ふた所、長壽者の曰く「腹一杯に食することなく、何時でも二三分の餘裕はある」と答へたといふことである。暴飲暴食の害は何人も説く所である。

静坐に於ても腹式呼吸に於ても満腹にては十分その方法を行ひ難い、坐禪する場合に於ても同様である。

食物療法に於て鹽鹹きものを勧めてゐるのも、人間の體軀に鹽分が必要とされてゐることを認めるからである。

健康に缺く可らざるものは食物と共に空氣である、食物の缺く可らざる如く、空氣は生存するものゝ必要なものである。都會の空氣が塵埃その他の不潔物が多いのでよくないことは何人も

も説き、何人も知る所である。

新鮮なる空氣は時としては良醫の薬よりもよく利く、故に都會人の健康が山間僻地の人より劣つて居るのは、空氣の良否と、健康法の如何によつて居る。

人間は美味美食するが故に健康といふことは出来ない、美味美食が時としては害をなす場合もある。要は體軀に適したる食物を攝取するのが最もよいのである。

精神と肉體との關係は、精神は肉體に宿り、肉體は精神によつてゐる。何れを主とし従とするといふことも出来ない。然し健全な肉體は健全な精神を生む、身體の發育のよくないもの、病人は正當に判斷するの精神力を缺いて居る。故に古來健康は全ての母であるとすら言はれて

ゐる。

肉體の健全はまた節慾にある。暴飲暴食の慎む可きは言ふまでもないが、その他あらゆる慾望についても同様である。慾望を制することなく、思ふがまゝに達しやうとする時には放埒になり、精神は不良となり、従つて體軀も節度を缺き、健康も不健康になる。

國民の健康は一國の興隆に關し、一人の健康は一家の盛衰に關して來る。勤勉は健康によつ

て果すことが出来、健康の根據は平常の養生法による、平常の養生法は平常の注意にあり、平常の注意は規則正しい生活にある。規則正しい生活を初めると共に、體軀に適當したる養生法を行ふ可きである。こゝに於て岩佐式、二木式、岡田式、白蘆術、高野式其の他の方法が生れたのである。

之等の方法に従ふと共に食物に注意し、新鮮なる空氣を呼吸す可く、都會人は早朝に起き、太陽を拜すると共に新鮮なる、塵埃の混じらない空氣を呼吸す可きである。かくて健康になれば精神は健全になり、悲觀的になることはない。

悲觀的になるといふことは、體軀に不健全な點があるか、精神が不健全な故である。書中の方法を行へば大山崩ると雖も、驚くことのない力を得、如何なる場合にも物事を靜慮して行ふことが出来る。

以下擧ぐる健康法は、何れも現行はれてゐる著名なるものを選集し、これに解説を施したものであつて、而して各編の終りには實驗談を附記し、以つて讀者の参考に供した。

岡田式靜坐法

岡田式静坐法 行 験 と 解 説

静坐する事は、姿勢を正定すること、呼吸を調節するの二要件がある。
姿勢も呼吸も静坐の中に含まれて居る。静坐法と呼吸法とは異なるものではない。同一のものである。姿勢の正定、呼吸の調節が静坐法の二大要素である。

静 坐 の 方 法

一、静坐中兩足の重ね方

- (一) 先づ正坐(端坐する)することである。
- (二) 足の甲を重ねて坐ること。
- (三) 足の重ね方は左の足を下にすることも右の足を下にすることも差支へない。その人の習慣に従ふ。

- (四) 静坐中は下にした足が痛くなることがある、その時は上と下とを重ね換へてよい。
- (五) 敷き重ねた足の甲は出来るだけ深く高く重ねること。
- (六) 初めの間は足が痺痺するが、その時は足を重ね換へて辛棒するがよい、忍耐が出来ない時は、暫時足を離りて痺痺の癒るのを待つて静坐す可きである。
- (七) 如何に肥満した人でも、少し練習すれば痺痺することはなくなる。

二、静坐中膝の割り方

- (一) 膝頭を接觸せず、少し割つて坐ること。
- (二) 股を少し割るのは體の重心自然に臍下に安定するが故である。
- (三) 然しあまり割りすぎるのもよくない。
- (四) 兩方の膝を割り、兩足を深く高く敷き重ねて坐つた時の心持は丁度バネ仕掛の上に體を置いた如くならば可い。かやうにして體を落着けるのがよい。

三、静坐中の腹部、臀部、胸部、

- (一) 背骨を真直にして坐ること。
- (二) 背骨を真直にする事は次の三つの要件がある。
- (一) 尻を出して坐ること。
- (二) 下腹を落着けて坐ること。
- (三) 鳩尾下の處を落して坐ること。
- (三) 尻を出し下腹を落着けて坐るといふ形は膝を短くして坐るといふ形で、重心を安定させる形である。
- (四) 尻が出ないと背骨は曲り、姿勢が崩れる。
- (五) 静坐中は下腹に殊更に力を入れるの必要はない。以上だけの形を崩さねば重心が下腹部に安定して、自然に下腹に力が集つて來るから、故意にするの必要はない。

四、姿勢中の岡田式の要點

- (一) 鳩尾下の處を落すといふことは、他の呼吸法ではしないことであつて、岡田式獨特の要點である。
- (二) 鳩尾下を落すといふことは、鳩尾下の處の力を抜くこと、其處を軽くすることである。鳩尾下の力を抜かないと、全身の力が下腹部に集つて來ない。即ち重心安定をすることが出來ない。
- (三) 更に細かに説明すると、鳩尾下を落さない姿勢は胸を張るの形となる。即ち反身になるの姿勢となる。反身の姿勢は瘦我慢の姿勢で、不健全である。
- (四) 故に鳩尾下を落すの姿勢は、胸を張らない姿勢で、反身にならない姿勢である。
- (五) 達磨の人形、又は達磨の畫像は鳩尾下を落さない姿勢である。故に鳩尾下を落すといふことが理解出來ねば、達磨坐禪の姿を眞似るがよい。
- (六) 斯くすると、猫背になるやうに考へるがさうではない。尻を出し下腹を落着けて坐る。

と鳩尾下を如何に落しても背骨の曲るなどといふことは決してない。

五、静坐中の兩手の置き方

- (一) 静坐中兩手は軽く握り合せて膝の上に垂れおくこと。
- (二) 手の握り方は、一方の手で他方の手の四本指を軽く握り、拇指と拇指とを交又せる形にすること。
- (三) 握る手が左手、右手のいづれであつても各自の隨意である。
- (四) 握り合せた手の置場所は別に一定する必要はない、握り合せた儘下に却せば、手と體の釣合の如何によつて膝の上に置ける人も、股の附根の處へ置く人もある。腹の膨れ出した人は下腹の所で止まる人もあるが、自然に委せてよい。
- (五) 下した手、握り合せた手先共に力を入れてはならない、軽く握り合せる可きである。

六、静坐中の顔、目、口、呼吸

- (一) 顔は唯首を真直にして正面に向ふこと。
- (二) 眼は軽く閉づること。
- (三) 口は喋ぐむこと。
- (四) 呼吸は鼻にてすること。
- (五) 静坐中の呼吸は正しかる可きことを要す。
- (六) 初修者は呼吸を調整することは困難であるが、初めの中は普通の呼吸でも差支へはな
いが、平生の中に呼吸の調整を訓練しなくてはならない。

七、静坐中の心境

- (一) 静坐したならば雑念雑慮を捨て、囚らはるゝことなく、思ひ煩ふことなきやうにし
なくてはならない。

- (二) 病を癒さうとか、健康を増進させやうとかいふやうな要求などは捨て、了つて、一念
を凝らす可きである。

- (三) 坐禪は無念無想を要求するが、静坐に於ては無念無想を強いるといふことはよくな
い、無念無想の境地に入らうとしたのでは無念無想にはなれない。

- (四) 彼岸に到るの念を捨て、權を捨て、舵を捨て、扁舟の水に漂ふが如く、漂々乎たる
心持にならねばならない。

- (五) 静坐中は外界の音響、話、忘念忘想が雲の如く湧き、急雨の如く注ぐことがあるが、
強ひて捨つるの念慮を絶ち自然に委せておいて頓着する勿れ。

- (六) たゞ静坐である、静坐だけすればよい、と確信して静坐す可きで、この確信が必要で
ある。

八、静坐中身體の動搖

- (一) 静坐も目を重ねて來るに従つて、體内に一種の動力が起きて來て、身體が自然に動搖

して来ることがある。その動搖の調子は人によつて相異してゐるに、如何に動搖して来ても、自然に打委せておいてよ。

(二) 動搖は激しくなつて来ても驚くする必要はない、又動搖が来なくても憂ふるの必要はない。動搖の来るも来ないも自然であるから、抑へたり無理に動搖させてはいけない。自然のままに放置しておいて、人力を加へてはよくない。

九、静坐の時間

(一) 静坐の要諦は結局心にある。故に静坐の道に達すると、行住坐臥、終日静坐でないことはない。然しながら初めは型より入らねばならない。故に一日一回は静坐するの必要がある。

(二) 静坐の時間は長い程よい、然し毎日三十分宛でも繼續すれば効能がある。

(三) 多忙な人は三十分、時間に餘裕のある人は一時間も坐ればよし。

(四) 時刻は何時でも差支へはない、朝、晝、夜いつでもよい。然し普通の人は朝、起床後

であれば何人も多少の時はつくから、起床後がよい。

(五) 夜就寝前にも、十分でも二十分でもすればよい。

十、静坐に適當の時刻

(一) 朝は午前六時より七時までの間が最もよい。

(二) 朝眼が醒めたならば床上に起き下腹をさすり、呼吸を調整せよ。

(三) 次に便通をすませよ。

(四) 次に洗面をして後、静坐に就く可きである。

十一、平常の静坐姿勢の心得

(一) 静坐の姿勢は、胸、腹、臀、坐、立、歩行、腰掛の如何を問はず崩す勿れ。

(二) 趺坐を擡くな。

(三) 常住坐臥心を張りつめて居て、寸分の際もないやうにしなくてはならない。氣正しく

氣を張りつめて居れば血行圓滿、端坐が安樂の姿勢となる。氣が弛むと形勢はす、従つて血行不順、痺痺が切れて来て、端坐が苦痛になつて来る。

十二、呼吸の調整

静坐の中で於て最も大切なものは、呼吸の調整である。このことについて解説して見やう。厳格な意味から言ふと健全な呼吸は正しく調整された人でなくては眞に静坐の妙を知るといふことは出来ない。勿論静坐中の呼吸は正しくなくてはならない、然し初めて静坐する者は正しい呼吸をするといふことは出来ないから、勉強しなくてはならない。静坐中のみではなく静坐以外に於ても調節するやうに心掛けなくてはならない。呼吸の調節は初めは面倒のやうに思はれるが習慣的になれば左程の苦痛でもなく、自然になつて来る。無理をして呼吸の調節を計るといふことは雑念を起し易い。

十三、正しい呼吸法

- (一) 正しい呼吸法は、息を吐く時下腹部(臍下)に氣を張り、自然に力の籠るやうにしなければならぬ。
- (二) 其の結果息を吐く時下腹膨れ、堅くなり、力満ちて張り切るやうにならなくてはならない。
- (三) 臍下に氣の滿つる時、胸は虚となる。
- (四) 吐く息は緩くして且つ長し。
- (五) 息を吸ふ時は、空氣胸に滿ち來つて胸は自然に膨脹す。胸の膨くるゝ時、臍下の脹は自然に輕微の弛弛を見る。
- (六) 胸の膨るゝ時も腹は虚となるにあらず、呼吸氣に拘はらず、重心臍下に安定して其處に氣力の不斷の充實なかるべからず。
- (七) 正しい呼吸の吸ふ息は短し。
- (八) 健全なる呼吸は他人が見て分らぬ位に平靜なるべし。
- (九) 正しい呼吸は、息を吸ふときは胸が膨脹して下腹が收縮し、息を吐くときは胸が收縮

して下腹が膨脹し、其膨脹した時下腹に重心安定し、氣力が充實する呼吸である。

(十) 之れに反對に不正の呼吸は、息を吸うときには胸が收縮して腹が膨脹し、息を吐くときは、腹部の收縮甚だしくて、胸は收縮するの如何うか見分けのつかない呼吸で、随つて此の呼吸では、體の重心が浮動して何處にも安定せず、全身の氣力は胸にも腹にもなく、散逸の有様である。

(十一) 猶ほ言へば正しい呼吸は吐氣の際いきが呼吸である。息を吐きつゝ臍の下部分に力を充満せしむる呼吸で、不正の呼吸はこれとは反對の呼吸で、いさまない放心した呼吸である。息を吐くときに腹を凹まして力を抜いた呼吸である。

斯くの如くに本間の呼吸を調整するのが静坐の呼吸であるが。日本人の呼吸は多くこれと反對になつてゐる。即ち吸ふ時は腹を膨らまし、吐く時に腹を膨らまして居る。正しい呼吸ではないから改めなくてはならない。

十四、人間本來の呼吸

(一) 吸氣の時腹部稍や收縮して胸部膨脹し、呼氣の際收縮して腹部膨脹し、臍の下に力を充實せしめ、且つ吸氣短かくして呼氣長き呼吸は、正しき呼吸であるが、これは寧ろ人間本來の呼吸である。即ち自然の呼吸正しい呼吸である。

(二) 併し或は、生れたまゝの赤坊でも、之と正反對の正しい呼吸をするものが尠くない。随つて人間本來の呼吸とか、正しい自然の呼吸とか言ふことが間違つてはゐないかと疑ふ者が絶無とは言へない。

(三) 嬰兒の時から正しい呼吸に反した呼吸をして居る者がある。呼氣の際腹を凹まし、吸氣の際に腹を膨脹させ、然も吸氣細く長くして呼氣太く短き呼吸をするものが多い。

(四) 吾等は寸刻と雖も臍下の氣を抜いてはならない。常に呼氣を以て臍下に力を充實させるの必要がある。臍下に力の充實した人は重心の安定した人で、自然的の呼吸をなし得る人である。之に反して重心の浮いた人即ち腹の力の抜けた人にはこの呼吸は出来ない、呼吸が反對になつて居る。嬰兒でも弱い者は初めから反對の呼吸をして居る。病にかゝつた時も正しい呼吸は出来ない。身體強健で腹の出で居る人が雷の如き鼾聲を立て、熟睡して居る様を見ると、

息を吸入する時は強く短く、その状はポンプが水を吸ひ込むやうである。吐く時は極めて緩く長く同時に腹は膨れて来る、之が正しい呼吸、健康者の呼吸である。

(五) 人間が物に對する時は吸氣即ち息を引く時でなくて、呼氣即ち息を吐く時に臍下に力を充實せしめつゝ發揮する。例へば劍客が打込む時も、兵士が突貫する時でも、鍛冶が槌を打つときでもさうである。外物に當る時には精力を要する。この時呼氣を以てイキムのである。即ち健全なる呼吸法は息を吐きつゝ臍下に精力を充實させる事である。

(六) 岡田式の静坐に於ける呼吸はこの正しい呼吸に變へて斷えずイキムことであるが、初修者の呼吸調整に必要な方法は、一に呼吸の練習である。呼吸の練習とは呼吸を調整し、習慣を助成させる爲めに常時的でなく、一時的に行ふことである。

- (一) 静坐と同様の姿勢を正して端坐すること。
- (二) 呼吸の際は姿勢を正すと同時に精神を引立て氣力を振起すること。
- (三) 上體下體を軽くして静坐すること。
- (四) 呼吸は共に鼻よりすること。

十五、息を吸ふ時の注意

- (一) 息は短く吸ふこと。
- (二) 鼻息荒く音を立てる程に暴くはならない。
- (三) 息を吸ふとき胸が膨れて来る。この時下腹部は收縮して来る。
- (四) 下腹部の收縮は自然的であつて人爲的であつてはならない。胸は膨れるから下腹は自然に收縮するのである。胸を膨らすと同時に下腹部を人爲的に凹ますのではない。
- (五) 吸ふ時も静坐同様の姿勢を守り、鳩尾下の處を脹つてはならない。
- (六) 息を吸ふ時は胸を脹らないやうにすること。
- (七) 胸を脹つても肺は發達しない、胸を脹る人の肺は扁平である。鳩尾下を落して呼吸する人の肺は圓く發達する。
- (八) この呼吸練習は深呼吸ではない、呼吸の調整にある。

十六、息を吐く時の注意

- (一) 吐く息は緩く、細く、静に長く吐き出すべし。
- (二) 一呼吸一分間を費しても苦痛を覺えない程度にまで練習す可し。
- (三) 緩いのは出来るだけ緩いのがよく、息が通つて居るのか何うか分らない程にまでなればよい。
- (四) 息を吐き出しながら次第に下腹に力を入れよ。
- (五) 下腹部を膨らますといふよりは、下腹に力が入るので自然に下腹が膨れるのである。腹を膨らますのが目的ではない、呼吸によつて臍下に力を充實せしめ重心を安定させるのが目的である。
- (六) 呼吸の進むに従つて臍下に籠めた力は強くなるを要す。然して呼吸と腹力とは出来る限り推し進めるがよい。
- (七) 呼吸中は決して息を止めてはならない。

十七、鳩尾下を落す理由

- (一) 吐く時は無論静坐同様の姿勢を嚴守し、鳩尾下の處は全く落して力が入らないやうに注意す可きである。
- (二) 人によつては下腹に力を入れる時、鳩尾下の處が堅くなることがある、堅くなつては静坐の効果を收める事が出来ない。
- (三) 静坐の姿勢を示す時は、胸を弛める姿勢は岡田式獨特の要點でこれを無視しての呼吸法は害を生ずることがある。
- (四) 胸を脹り息を吐く時は、血液逆流することがある。心臓の活動を壓迫して血液の循環が圓滿でなく、胸苦しく感ずることがある。
- (五) 胸を脹り息を吐く時は臍下の重心が胸に上つて来る、かやうにして修養した人は所謂瘦我慢の人となる。
- (六) 胸を落して修養する人は平和圓滿の人となる。胸を脹る人は瘦我慢の人となる。僅の

差が非常なる結果を生ずるに至る。

(七) 力士の體格はこの點に於て非常な缺點がある。三十を過ぎて早く衰へるのは胸を脹つて稽古するからで、血液の循環が圓滿でない、故にこの結果を生ずるのである。

(八) 鳩尾下を落して息を吐くときは、如何に力を籠めて吐いても胸苦しいといふことはな

十八、上體下體の力を抜く必要

(一) 臍下に力を籠めるが爲めに、全身を堅くして力むのはよくない。

(二) 臍下に力を籠めるといふことは全身の力を臍下に集めるといふことで、全身の力を臍下へ集めるとは、上體下體の力を抜くことである。この上下の力を抜くといふ心持は静坐の時呼吸の時も心得おく可きことである。

十九、呼吸練習の時刻

(一) 呼吸練習の時は一日の中最も精神の集中し易い時を選ぶ可きである。静坐を行ふ時が

(二) 静坐を行ふ前五分乃至十分間、静坐を終へたる後同じく五分または十分間位。

(三) 呼吸の度数は一回一分の割合。

(四) 行ふ場は別に指定す可き所はない。いつこにても心の落着く所ならばよい。

(五) 終日正しい呼吸にてイキミ得る者は必ずしもこの一時的の練習の必要はない。

二十、平常の呼吸及び腹力充實の心得

(一) 平常の用意としては深呼吸をするの必要はなく、たゞ調整されたる呼吸によつて、吸ふ息は短く、出す息は緩く長く、然して息を出しながら、イキムが如くに断えず腹に力を籠む可きである。

(二) 腹の力は眼醒めより眠るまで寸時と雖も抜く可きではない。

(三) 平常は腹を脹つたまま呼吸す可きである。

(四) 唯時々息を入れ換へる爲に、少し深き吸氣を爲し、此時少し膈下收縮するも又直に強く腹力を充實させ、其勢にてイキミを繼續す可きである。

(五) 腹の力を抜かないのは氣を弛めないからである。

(六) 腹力の充實と同時に瞬を少くすべし。眠たゝきの多いことは血行悪しく充實しないからである。

(七) 終日腹の力を抜かないやうにするといふことは、實行を努めたものでなくては出来な

いことである。

二十一、静坐の原理

静坐の原理を理解するの便宜として、深山幽谷に聳立する樹木を例にする。

此等の樹木は如何にして發達しつゝあるか、原野の中の樹木、その他如何なる場所の樹木もその發達の状態を見るがよい。草木には根がある、根さへあれば自然に水を吸ひ上げ、自然に營養を吸収し、自然に成長して行く。根は草木發達の根本である。

この本を修めることが、草木發達に必要なものであるが如く、人もこの本を修め、且つ堅く根を張ることが必要である。かく堅く根を張るといふことは健全な發達を遂ぐる所以である。

心身の發達には種々の要素が必要である。然してこの要素より種々の營養を吸収する。然し吸収するには正しくいつかりした根を張らなくてはならない。この根を張るといふことが人間發達の大本である。

天に聳ゆる大幹、絢爛眼を奪ふが如き花、累々たる果實、是果實の健全な發達に外ならぬ。かく發達するのは要するに樹の本たる根の力である。根が確實であれば木は成長するやうに、人間と根本が確實であれば、その肉體は美はしい。その智は光り輝く。岡田式静坐はこの根を張るの方法である。道である。

二十二、重心の安定

人間發達の根とは何であるかと言へば、心身の重心を謂ふ。重心は體の主、心の司である。重心定まらずは精神充實せず、従つて大丈夫たり得ない。この重心の安定があつてこそ初めて

人間發達の根を張るといへる。

例へば滋養物を食するのみでは肉體は發達しない。要は重心の安定に外ならない。

重心とは何かと言へば、物の中庸を掌る力である。凡て物事は重心があつて、何物にても重心を失へば中庸を失ふ、中庸を失へば全態が動搖する、中庸は物の重心をなす。五重塔の倒れないのも重心があるからである、人間の心も之を同様で重心がないと倒れざるを得ない。

人間の心と體とは不離のものである。二にして二にあらず、心と體とは離すことの出来ないものである。心身の一致は古來聖哲の既に説明し盡したものである。精神の修養は畢竟心身の一致に外ならない。心なく體なきの境地、渾然と融合するの境にまで行かねばならない。

然してその一致の根は何であるかといへば、重心に外ならない。人間の體の組織は複雑であり且つ微妙を極めたものである。この複雑な組織が相倚り相扶助して複雑な組織の調節を保つてゐるその複雑な調節を保つものは何であるかといへば重心である。

人間の體も斯くの如くに自然に中庸を得、調節を保たれて居る。重心安定し、落着けば血液

の循環は圓滿に、養分は普遍され、新陳代謝は行はれ、疾病にかゝるといふことはない。皮膚は光澤を帯び來り健康體になるが、重心を失ふときは反對の現象を呈する。

重心は肉體を支配すると同様に心と重心によつて調節が保たれる。人間は周圍の物の感化、影響を常に受ける。人間は常に喜怒哀樂の事情に動搖され勝ちであるが、動搖して前後度を失ふのは重心を失ふが故である。重心が確かであれば何事に遭遇しても驚くといふやうなことはない。修養の足りない者は少し困難の事に遭遇すると節度を失ふ、是れは重心を失ふが故である。

體と重心とは一つのものである。重心は身心を通じて一つである。この一の重心が安定すれば、心の平安と體の健康とを同時に得られるのである。反對に失ふときは健康も心の平和も失ふに至る。神経衰弱は心の平安を失つたからである。

重心は何處に安定さす可きかといふと、下腹部即ち臍下におく、臍下は全身の力が集中し、堅く膨脹し、強靱な弾力に富んでるので、重心安定の形である。

重心の安定とは汽海丹田に脹るといふことで、劍道の達人は汽海丹田に脹らねばならぬと誨

へた。
重心が心身一致の根であることを知了すれば、重心を定むる法と肉體的機械的に臍下を脹縮したのみでは、十分な落着きを得るといふことは出来ない。心和平にして初めて得可きである。

修養の乏しい者が騒擾から脱れ出た時、激務に追はれた者が静寂の境に入つた時は落着くことを自覚する。これは今迄より平和になつたので重心が落着いたのである。

然し常人は重心が安定しないのに心の平和を得るといふことは出来ない。静坐はこの形式を執つたものに外ならない。何物も考へず、求めずに静坐する。こゝに別天地が現出する。平和境が現出して来る。絶対の静にかくして入ることを得て初めて重心は安定する。これが不斷の心持となればよい。

静坐すれば心が落着いて来る、心が落着けば重心は自然安定する、重心が安定すれば氣が静まる、静坐と重心とはこゝに因果關係を結んで来る。

静坐は斯くの如き理由で心身を發達せしめ、又發達の不完全な人として其心身を改造させ

る。静坐の目的とする所は無病息災たるにある。病を癒したり健康にするといふことは副である。

二十三、静坐中の注意

呼吸と静坐との關係は、次のやうにす可きである。

- (一) 深呼吸をするやうでなく、日常正しい呼吸を爲し、斷えず下腹に力を入れ、常住坐臥長い息を静かにしてイキンでおればよろしい。
- (二) 時々息を入れ換へる爲めに、少し大きな息をして又イキムのである。
- (三) 然し反對の習慣がついて、正しい呼吸をする事の出来ない人は、練習的に静坐の前後を利用して大きな息を出し入れすれば、早く呼吸の調整が出来る。
- (四) 静坐は朝夕一回がよい。
- (五) 臍下の力は終日抜いてはならない、腹の力の抜けた時は氣の抜けた時である。心に隙

の出来た時である。

(六) 眠に就く時は自然に腹の力が抜ける。眼覚めて居る時は絶えず張つて居るが、眠る時は張つてゐる、力を抜くと眠に落ちる。修養を積むと眼覚めて居る間は鞠のやうに堅く、眠につけば綿のやうに柔かになる。この差の烈しい程健康體である。

二十四、健康の増進を忘れよ

(一) 静坐は健康を目的としてゐる可きものではない。静坐は平和心を得ることである。
(二) 平和心を得れば初めて心身の改造が出来るのである。
(三) 性急に事の成就を望んではならない、身心の修養は一朝一夕にしてなるものではない。禪家にては一の公案の爲め十年二十年の長日月を費した。静坐も同様で死に到るまでの間題で、今日改めて明日終結するの問題ではない。
以上によつて岡田式静坐の要諦は殆んど盡した。岡田式静坐によつて心身を改造したものは多い。

婦人に及ぼす静坐の効果は、

- (一) 胎兒の發育の經過の良好であること。
- (二) 母體の妊娠中故障を感じないこと。
- (三) 分娩極めて輕易で難産の憂なきこと。
- (四) 生れた子が強健であること。

で、静坐をした者の婦人によつて分娩されたる子供は兩手を開いて怯氣けてゐないことである。

又現在多くの婦人によつて立證されてゐることは、

- (一) 心の平和。
- (二) 精神の爽快。
- (三) 心情を美しくす。
- (四) 神経を健全にする。
- (五) 心配を減少する。
- (七) 煩悶を掃蕩する。
- (七) 血色を鮮麗にする。
- (八) 若々しく精力を増す。
- (九) 毛髪の光澤を増す。
- (十) フケを少くす。
- (十一) 皮膚を潤澤にす。
- (十二) 肩の凝りを去る。

- (十三) 便秘を整ふ。
- (十四) 安眠を促す。
- (十五) 頭痛眩暈を治す。
- (十六) 妊娠を安樂にする。
- (十七) お産を輕易にする。
- (十八) 胎兒を健全にする。
- (十九) レウマチスを治す。
- (二十) 肺結核を治す。
- (二十一) 喘息を治す。
- (二十二) こしけを治す。
- (二十三) 胃腸を健全にする。
- (二十四) 倦怠を治す。
- (二十五) 脚氣を治す。
- (二十六) 抜髪を少くす。
- (二十七) 積極的精神となる。
- (二十八) 記憶力を増進す。
- (二十九) 皮瘦を少くす。
- (三十) 姿勢を正くす。
- (三十一) 正義の觀念を強くす。

これは岡田式静坐にて治癒した人々の一例である。

岡田式静坐にて治癒した實驗談はあるが、こゝには除いた。岡田式静坐、岡田式静坐の力を詳説しておく。

岡田式静坐實驗談

一、痼疾を癒した高田早苗氏

高田早苗氏は岡田式静坐によつて健康になられた。初め種々と養生法を勧められたが、抄々しい効驗もなかつたが、岡田式静坐法を實行するに至つて著しい効驗を得た。

高田氏の弱點は胃腸であつた。遺傳もあつたであらうが、日露戦争前に支那を漫遊した時に連日支那の貴族大官の御馳走責めで體を痛めた。その時は無理してなほつてしまつたが、歸朝後一年もすると又痛み出したので、青山博士に診察して貰ふと盲腸炎の再發との事、初發の覺はなかつたが、種々話の結果支那での腹痛が盲腸炎だつた。

其後胃腸の工合がよくない、その中に腸壁扶斯をやつた、其後はますますよくない。服藥もしたり、養生もおもはしくない。

その中に人から静坐法がよいといふことをやつて見ては何うかといふので、やることになつ

た。そこで静坐法をやつてゐる坪内博士の所へ行つて見た。

廣い稽古場には坪内博士初め東儀、土肥なごといふ人が居た。

正面の高い所には肥満した人が居た。それが岡田虎二郎氏であつた。

静坐は一時間ばかりで終つた。高田氏は岡田氏に向つて、何も言はず、唯坐つて見たいといふと、岡田氏も賛成で、自分は理屈は言はない、この身體が證據だと言つて方法を教へて貰つた。

岡田氏の呼吸静坐法には呼吸法と静坐法とが關聯してゐた。

先づ呼吸の方法を教へて貰つた。二木博士の腹式呼吸法は息を吸ふ時には腹を膨らし、吐く時に腹を凹ますのであるが、岡田氏のは正反對であつた。併し身體機能の働き工合は此方がよいと岡田氏は言つてゐた。健全な西洋人の呼吸がかうなつて居て、西洋の音楽家は大聲を發する時に聲を出しつゝ腹に力を入れて行くこの話であつた。いづれにしても簡單なもので、呼吸に伴つて腹に力を入れることは行住坐臥、いついかなる時でも忘れないやうに、怠らないやうに絶えず實行することが必要であるこの事だ。

この呼吸法の健康に及ぼす生理的利益をいふと、第一血液の循環をよくする。人間の體に病の發するのは血液の循環がよくないからで、この呼吸法は生ながらにして血液の循環をよくするので、諸病を未發に防ぎ、慢性的の病氣を癒すことが出来る。

岡田氏の説によると、下腹部に力のない人、即ち腹力の弱い人が常に身外の人及び事から制せられる。外圍の支配を受けなくてはならない。然るに腹力があつて腹の据つてゐる人は、腹力で身外の事に事を支配する。邪氣に勝ち、境遇に勝つ事が出来る。勝つといふよりも自由の境に身心をおくことが出来るのである。

かういふ風にして平生の呼吸を調へて毎日静坐法をする。毎日一時間づゝすればよい。禪は無念無想であるが、岡田式静坐では無念無想になるのではない、無念無想にならうとすると、既に心が動くのでよくない、自然に委せて居ればよいのである。初めは妄念が起きて來るが捨て、おけば自然に消える。

静坐をやつた後は頭の工合がよい、心の凝滞が去り頭の雲翳が拂はれて頭腦が軽くなる。静坐法を知らないものは、静坐してゐる者が、上體を前後左右に動かしたり、中にはトン／＼と

膝を叩いたりする者があるが、これ等の運動は催眠術に罹つた者の様に自分では意識してゐない。自然的に發するものであつて、かく運動が自然的に出て來ると好い氣になつて止めることが出來ない。

岡田氏の考へでは靜坐法が主で呼吸法が從て、呼吸法は靜坐法の中に含まれてある。小乗が呼吸ならば大乘は靜坐法と言ふ可きものだ。

心と法とは本來の如く、本が健全であれば末は自然健全になつて來る。

岡田氏の體格は實に立派なもので、試に腹を押へて見ると、一寸息を出したか出さぬか分らない位である。實に恐しい腹力で、腹が砲彈の如く押へた方が勿ね返へされた。靜坐法をやつてから大變に丈夫になつた。

二、靜坐で肺病を治した實驗

鈴木充美氏

鈴木氏は參禪を試みて居たが、未だ妙諦に達しない中に呼吸病にかゝり、名醫の診察を受け

二三年職業を抛つて轉地しなくてはならなくなつた。

然るに人より靜坐法について話を聞かされた。靜坐法は非常に効があつて、自分も胃病が全快したといふのであつた。

然し話を聞いたばかりでは信用が出來ない、禪のやうなものだ位に考へて居る。そこで兎も角岡田氏に面會して見やうと、丁度靜坐の會が近所にあつたので岡田氏に會つて見ると、其容貌と眼の光りに打たれて感心した。

會が終つてから岡田氏に會つて種々と話を聞き、岡田式靜坐は催眠術ではなく、又禪とは歸着點は同じやうだが、道行が違つて居る事を發見した。其處で早速靜坐を初めることになつた。三四回もやつた後であつた。或日のこと靜坐中に不意に動力が體中に起つて來て握り合はせて居た手がファイと上へ上る、それから手が激しく上下に動き始めた。次に體が搖ぎ出す唸り聲が自然に出る。あまり烈しいので列座の人々が吹き出してしまつて、他人の靜坐の邪魔になる位であつた。

鈴木氏はリユーマチが持病であつたが、夫も醫者にかゝつて電氣療法をしたりX光線をした

りして手を盡したが治らなかつた。静坐を初めてから一月ばかり、静坐に熱中してゐたので、リユーマチスの事は忘れてゐた。いくら手を動かしても痛みを感じない、リユーマチの事を訊ねられて思出した程でめつた。それ限り起らない所を見ると、全く静坐の爲に血液の循環がよくなつて、リユーマチは消滅してしまつたと見るより外はない。

静坐を始める頃は少しも肥えなかつたのみならず寧ろ痩せて来たが、之は脂肪が一時落ちて来て肉が一時痩せ、それから本當に肥え出して来て一ケ年ばかりの間に四貫目も殖えて十九貫になり、腹部が突出て来て、周圍が五寸位伸びた。洋服はボタンが合はなくなつて来て、今迄のは不用になつて来る始末で、以前のやうに息切れがなくなつて来た。

階段を駆け上つても苦しくなくなつた。これは脂肪肥りでなくて、肉がよく締つて来たからである。

一年半ばかりの間に立派な身體になつて、轉地するの必要もなくなり、呼吸器に特有の症状も消滅してしまつた。そこで念の爲めに醫師に診察して貰ふと何等の故障もないといふことであつた。

初めは一週間に四回であつたが後には二回位になつた。腹力の練習と静坐とは毎日自宅でやつて居た。

先づ毎朝目が覺めると床の中で仰臥したまゝ徐々に腹へ力を入れる、するとよい心持で眼が醒める。その中に便を催して来る、便を終へたならば端坐して大きい強い息をして五十回位して腹へ力を入れる、之は静坐とは別だ。そして終日腹に力を入れてゐる。腹の力が抜けてはいけないさうだ。

以上は肉體上に現はれた影響であるが、精神に現れた効果は何うかといふと、岡田先生の説によると肉體の變化は精神の變つて来た證據ださうである。何となれば人間は心と身を區別すべきものではなく、心身同一である。有形の體即ち無形の心、體を離れて心なく、心を離れて體なく、心身一致して働き又發達するものである。といふのであるから精神上に現れた變化は岡田先生の眼から見るに餘程變つたさうである。自分の自覺は頗る愉快に心の落着が出來、七情調和して気分も平安に、禪の所謂「紛然失心」といふ心の状態が少くなつて来た。

禪の方では心が浮びすぎたらば心を氣海丹田の下に置き、又心が沈みすぎたらば心を眉間

髮際に置けといふ事がある。岡田先生の説では心は無形にして捉へることが出来ないものである。唯心身一致、故に體の働きと心の働きと一致する。體の重心の在る處即ち體の落着の在る所に心も落着く、體の重心は下腹部にある。

下腹部に力の脱けて居る者は、重心こゝに在らずして上につて居るから落着かない、一寸突かれてもよろ／＼とする。重心上につて居れば體も落着かぬと同時に、心も落着かぬ。こゝろいふ體の人は常にいら／＼して居るといふことである。

自分も静坐以來體の落着が出来たと同時に、心の落着きも出来たやうである。不意の出來事にあつても驚くといふ事が少くなつた。

静坐は身心一致の修養法である。

それでは静坐の結果はどうなるかといふと、岡田先生の言に従ふと、静坐の結果は道に合した人になると、即ち心と體も共に正しい人になるといふのである。故にこの法は病を治すとか、健康が増進するとかいふ物質的生活についてはあまり考へない。心が正しくなり、七情がよく調和してくれば、心身一致であるから體は自然に正しくなる、體正しければ病は自ら去

る。故に静坐するのは病を癒す爲めかといふと、そんな物ではない、静坐すれば病は癒るかといへば癒ると答へる。醫者にかゝらずに癒る、不思議に思ふ人があるかも知れないが不思議でも何でもない、心身二致なきが故に道に合した人即ち心に病のない人となれば身も亦病がなくなるといふのである。

之を禪と比較して見ると、今日の禪とは趣を異にして居る。

禪の方法は道元禪師の普勸坐禪儀を見ると方法が書いてある。岡田先生曰く、「道は己れにある、何人にも自然に備つてゐる。それが見えないのは他の物に暗されてゐるからである。然るに静かに坐れば其道が自然に引出される」と。

坐禪儀に曰く「道本圓通、争修證を假らん」ミ、道とは圓通のもの、修業には字問を假らずに分る、銘々にあるとの意である。道の解釋がよく似て居る。岡田先生又曰く、静坐は難行でも苦行でもない、自然と戰ふのでなく自然に順應するのであるから、此位樂なものはない。故にあしやう、かうしやうと求めてはいけない。「静坐は最も安來な方法であるから行ふ」と思ふが、坐禪儀に、

所謂坐禪は習禪也、唯是れ安樂之法門也。

と、禪を習ふのではない、悟を求むるのではない、唯安樂の法門であるから坐禪するのである。

故に岡田先生も、普勸坐禪儀の禪ならば靜坐の意に合致して居ると。

然るに今日の禪は所謂禪を習ふものであつて一種の苦行である、頻りに鞭撻して無念無想を求め、悟を求め、苦むで妙諦には遠ざかる。坐禪儀の所謂、

「毫釐有差、天地懸隔、違順纒起、紛然失心」

といふが如く、今日の禪は末に走つて、毫釐の差は天地懸隔を來して居るのである。故に禪を修むる者千人中其本旨に得達する者は一二人も期し難い。

三、激烈な神經衰弱全癒して五貫目増加した

行政裁判所評定官 肥田平次郎氏

自分は靜坐を四年間ばかり繼續實行した。四年以前の自分、四年以後の自分を見た友人は驚いた。

自分は學生時代から健康は不良であつた。大學に居る頃から、餘程胃腸を害してゐて、下痢は痼疾になつて居た。下痢すると一週間は臥床した。食物は流動物で、用心に用心をして控へ目にやつてゐたので身體は衰弱する。それが回復したかと思ふと下痢をする、その中に風邪に罹るといふ有様であつた。大學生時代は半病人で送つた。

卒業すると外務省に入つたが、下痢と風邪は相變らずやる、然し勤務は愉快にしてゐた。其中にオースタリーのウインナの公使館に赴くことになつて、在外生活をしてゐたが、健康状態は餘程悪くしたやうだ。身體は言ふまでもなく、氣分まで平調を缺いて何となく不愉快でならない。その頃ウインナに青山博士が來て居られたので診察して貰ふと、肺炎カタルといふ事だ。それが爲めに激烈な神經衰弱にかゝつてゐたといふのである。

博士は歸朝して靜養をすゝめた。そこで暇を貰ひ、歸朝して、健康の回復するまで放浪の積りで公務を退き、鎌倉、大磯、箱根と各地に轉地療養を試みた。その爲多少とも回復して來た

ので農商務省に勤務することになった。然し十分に健康が恢復したといふのではないから、勤務に當るゝ疲勞を感じて来る。いろ／＼と養生法をやつたり、深呼吸、冷水法もしたがよくない、その内に友人の妻君が岡田式静坐をやつて健康になつたと聞いて、自分も静坐をすることになった。

それは明治四十年の暮であつた。岡田先生も西洋から歸られたばかりで、多くの人は知らず、多忙ではなかつた。自分は友人の紹介で岡田先生に来て頂いて、呼吸法と静坐法とを教へられたが、大分衰弱してゐたので、最初は仰臥の態度で始め、其後端坐の姿勢に移つた。

始めてから五六回位になると自分も大分氣持がよくなつた。先生も何かよい微効を認められたのか、明日からは毎朝水浴をやつてはどうかと勧められた。冷水浴は經驗がないではない、併し大抵夏から始めて秋迄続くが、冬に入つて風邪を引くとそのまま中止になつた。それを寒中、然も歳の暮から始めるといふのであるから、何うかとは思つたが、先生は大丈夫であると言はれるので、浴びた所が何ともない。温い時に始めてから、寒くなるとやめるのだが、寒い時に始めると寒氣の爲めにやめるといふことはない。

其の中に自分の健康状態は著しく回復に向つて来た。慢性的に悪かつた胃腸は日一日と快方に向ひ、一定してあつた食物は其分量で満足出来なくなつて、四五杯喫するやうになつた。今迄は下痢と風邪で交る／＼攻められてゐたが、下痢は起らないやうになり、風も引かないやうになつた。時々感冒に罹つても、極めて輕微で發熱までするに至らず、二三日でなほつた。従て肉は附いて来る、肥えては来る、氣分は一變して壯快になつて来た。

するゝ四十一年の六月に身體に何ういふ故障が起きたのか黄疽にかゝつた。その爲めに四十四度以上の高熱がついた。その結果黄疽がなほると腎臓炎にかゝつた。腎臓炎は體を動かすことが出来ないもので三ヶ月静臥するより外なかつた。然し静坐法は差支へないといふので繼續してゐた。之が爲めに體を動かさなくても自然に運動がついたと見えて、食量は病前と少しも變らない、四五杯づゝ喫してゐて醫者も驚いた。この三ヶ月間ばかりに肉がついて来た。

その内に次第に腎臓炎も回復し、一方に於ては健康を増進して来た。それより一年間ばかりの間即ち四十二年の秋頃までには目に見えて肥つて来た。腹部も布袋のやうに膨れ出して来て押せば弾力があり、力めば堅くて鞠のやうであつた。始めた當時は肋骨が見えてゐたのが、肉

もついで来て女の乳のやうに肥つて来た。靜坐を初めた時は十三貫ばかりであつたが、四年後には十八貫になつた。醫者は脂肪太りでなく、本當に肉がついて来たのだと言つた。便は日に二三回あり頭の毛も抜けなくなり、皮膚は光澤を帯びて来た。皮膚の荒れなくなつたのは血行がよくなつたからであらう。従つて精神状態も變化して来た。

四、思想の轉化は靜坐の賜もの

木下 尙江氏

四五年坐つて見ないと分らないと岡田先生は言はれた。然し岡田氏靜坐について言つて見ると、

三十二年の春故郷を出て東京へ来た時は「キリスト教徒として、一身を日本の國土に献じた」といふのが心願であつた。然して少年以來の希望と準備とによつてこの念願を政治的方面に實現しやうと考へた。そして自分は社會黨の創立に参加した。

三十六年の秋、日露問題で非戰論を主張し、戰爭中も怠らなかつた。この時代から自分は精神的疲労の姿に對して種々の疑問に打たれた。

日露戰爭の終結と共に社會黨は潰れた。三十九年五月六日母の死に逢つて精神的打撃を受け從來の關係を一切絶つ爲めに東京を去つて上州に赴いた。この頃幸徳秋水は無政府主義を標榜して日刊新聞の計劃が熟してゐた。然し同志の非難も耳に入らず上州に赴いた。

山に入つたものゝ思ひ迷つて大和丹波市の天理教まで行つたが、山居空しく一月、山を下つた。

かうして不消化の月日を送つてゐる中に、岡田先生のことを耳にした。五月二十九日姪と共に谷中清水町の岡田先生を訪ねた。そして靜坐を初めた。數日後幸徳は湯河原で捕縛された。靈肉合致、心身一如とは年來唱へた議論であつたが、それは口頭の議論であつた。然し靜坐を初めてからその根底に觸れることが出来た。

參坐の當初は特に著しく身心の變化を感じた。肉體の病を携へて来てゐる病人なごは一朝々々快復の色が見えた。自分も歡喜と感謝に誘はれて毎日通つた、心の重荷が日に／＼落ちて

行つた。

靜坐の後岡田先生は短い談話をされた。それがまた面白かつた。古今東西の聖者哲人を捉へ來つて、宗教、文學、政治、經濟等について一家論法で批評する、それが又面白い。種々とその話は自分を裨益し、蒙を啓いてくれた。

その結果、死について冷淡になり、幸徳の死刑についても左程愁傷の念も起らなかつた。他人に對してばかりではなく、自分の死に對してもさうであつた。妻も健康を回復して來た。

又何時死ぬか分らないやうな體を持つてゐた妹も、靜坐を初めてから健康になつて、以前のやうではなくなつた。自分は岡田式靜坐によつて身心共に健康となることが出來た。

この外岡田式靜坐によつて身心を根本より改造した人は枚舉に暇がない。

自彊術實驗と解説

一 操練前後の心得

- (一) 男子は猿股一つ、女は運動着一枚、然し極寒の時は筒袖の單衣はよいが、不斷着はいけなす。
- (二) 操練は普通朝飯前と就寝前の二回各々十五分間宛行ふこと。三十分程の續行もよい。
- (三) 食後の操練は、食後一時間位經過後を適當とする。夜分は就寝前がよい。かくすれば血液の循環を能くし、一日の疲勞を醫し、活力増進して翌日までその日の疲勞を持越すことがない。
- (三) 操練の前には便通をすましておく可きである。膀胱を張らせておくと尿毒に犯される虞がある。
- (四) 操練の順序は系統的に出來てゐるから、その順序に従はねばならない、前後をあやまり、途中で止してはいけない。途中で止したり順序を間違へると自強術の効能を減殺してしまふ。然し時間の許さない場合は各運動の回数を減すればよい。

(五) 熟練したものは標準回数を増しても差支へない。
 (六) 操練は骨格を正しくし、内臓の位置を整へ、体内に鬱積する有害な水分と瓦斯とを發散させて、血液の循環をよくするのであるから、要領を心得てゐて、姿勢を頹すやうなことがあつてはならない。

(七) 運動中に汗が出て冷水中に浸した手拭で拭つたり、途中寒冷の空氣に觸れて發汗作用を妨げてはならない。汗を拭く時には乾いた手拭を温湯に浸した手拭でするがよい。

(八) 操練が終つて血液の運行の烈しい中に湯に入つてはならない、操練後一時間を経過してから入浴す可きである。

(九) 操練は規則的にす可きで、やつたり、やらなかつたりしては不可ない。

(十) 猶ほ次の用意が必要である。

満腹の時を避けること。

操練後漫りに湯を呑まぬこと。

である。

自強術の運動は三十一動から成立してゐる中に性別運動が一種ある。全部を通じて行ふと、舉動回数四百六十六回、更にそれを繰返へすと九百十回になる。

第一運動

方法

(一) 準備姿勢

兩足の親指を揃へ、太股を合せて正して坐り、兩手の指を組み合はせ、兩腕を締めて下腹を抱え、口は閉ぢる。

(二)

鼻で息を吸ひ、腹を引込むと同時に兩肩と兩手を同時に引上げ、肩と手を、息を口から吐き出すと共に下げ、元の姿勢に復し、この運動を繰返へす。

舉動回数二十回

自強術實驗と解説

両手は両肩に伴つて上下し、腹は必ず肩の上る程度に引上げ、両腕を突張つてはならない、又両足の指を重ねてはいけない、體に故障のある人は、肩は上つても腹が引込まなかつたり、両肩が均等に上らなかつたりするが、練習の積むに従つて完全に上下し得るやうになる。

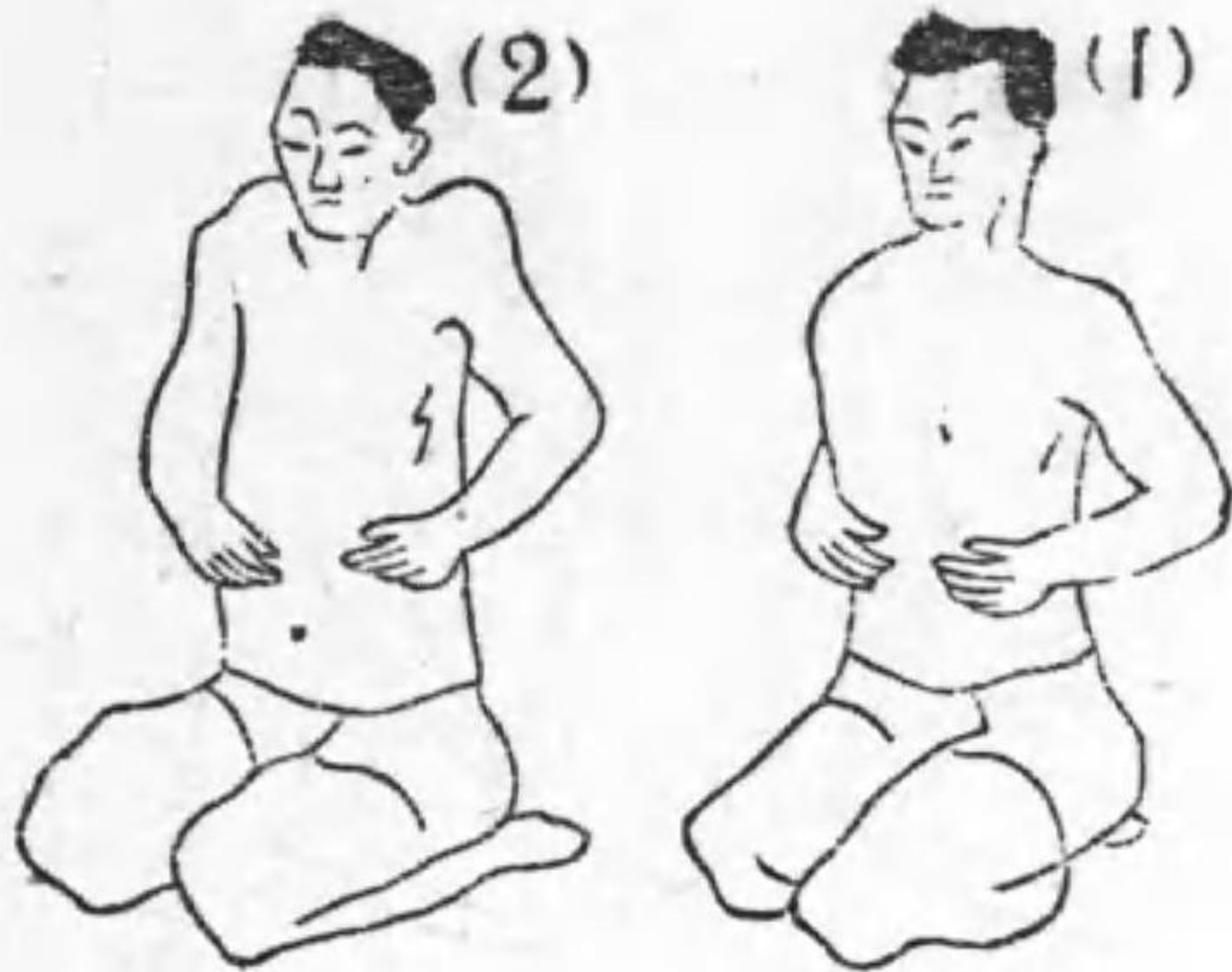
第二運動

方法

両手の親指を除いた他の四指を肋骨の兩下端に差込み、両腕を張るやうにして抱え、呼吸に伴つて(2)の如く両肩を上下に運動させる。

舉動回数 二十回位。

坐る時は太股を密着して坐り膝頭に角度を作らぬやうにする。両肩は均等に十分上げることの出来るだけ上げ、両手は必ず肩に伴つて上げる。初めは十分四指を肋骨の兩下端、左右兩乳の下に差込み得ないが習練



するに従つて完全に行ふことが出来る。

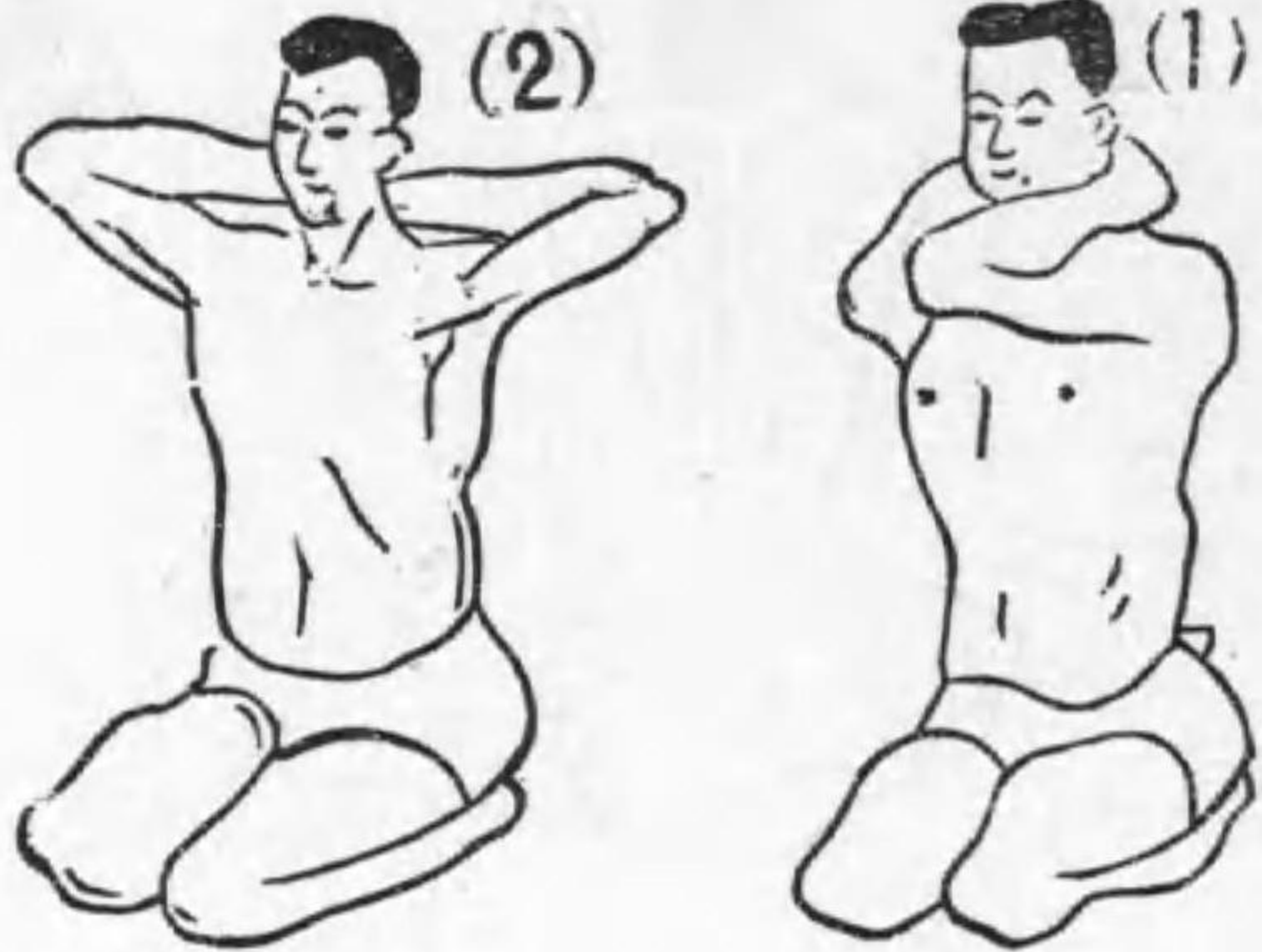
第三運動

方法

一の如く両手の指を後頭で堅く組み合はせ、両腕を前にて揃へ、二の如く両腕を強く眞一文字になるまでに開く。

舉動回数は二十回。

頭は眞直に、姿勢を正しくする。手の位置は手首が耳の下にある様にし、両腕を前方で揃へ後頭の組み合せた手が解けるやうではいけない。





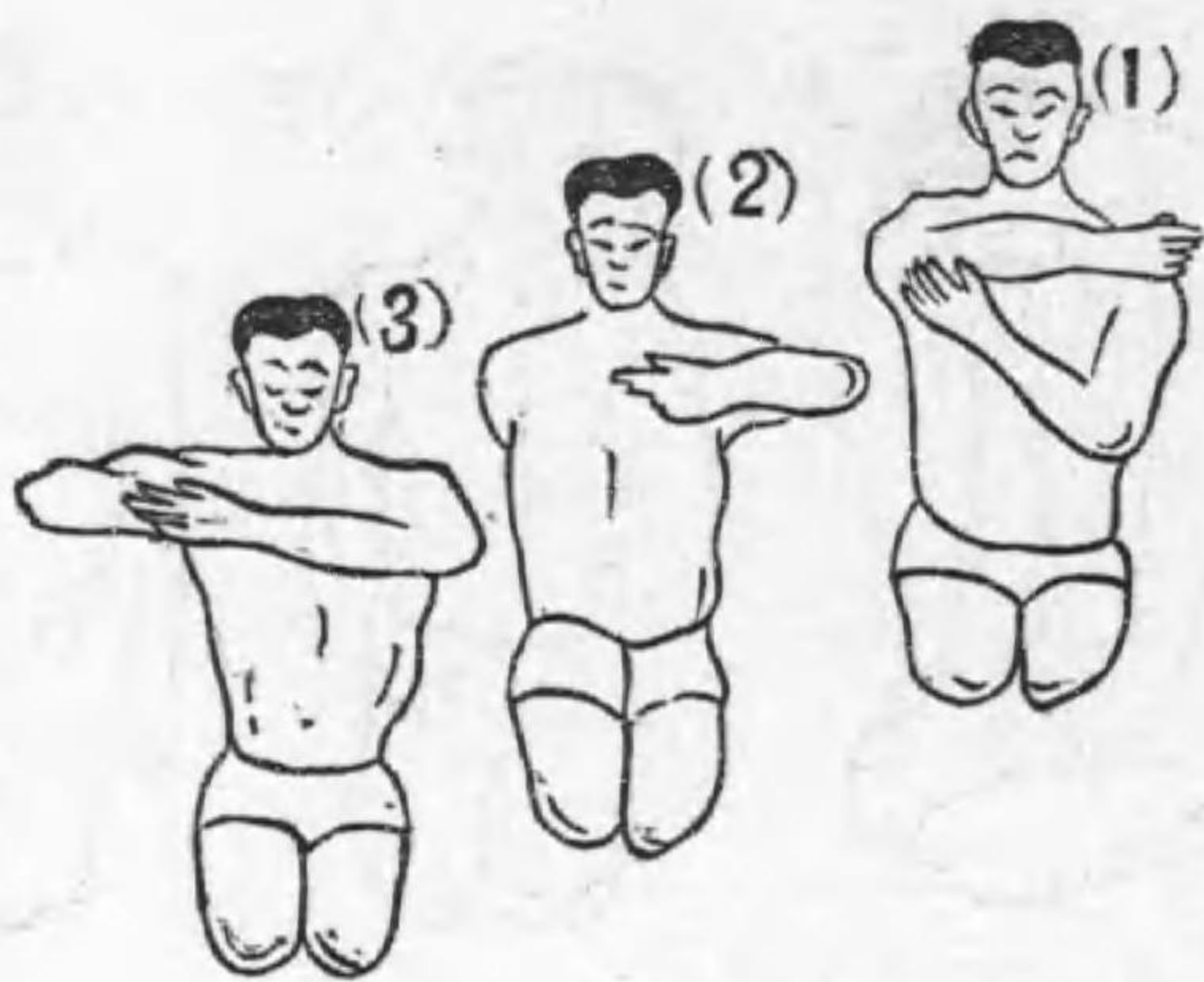
第四運動

方法

一の如く両手を後にて組み合はせ、腕に力を入れな
いで、然も肱の曲らないやうに垂下して、準備姿勢を
整へ、鼻から息を吸ふと共に(二)の如く肱を曲げずに
組んだ手を移動して両肩を上げ息を吐くと同時に元の
姿になる。

舉動回数二十回。

肱を曲げ、組んだ手を上げすぎてはいけない、體は
前後左右に傾けず、姿勢を正しく保たねばならない。



第五運動

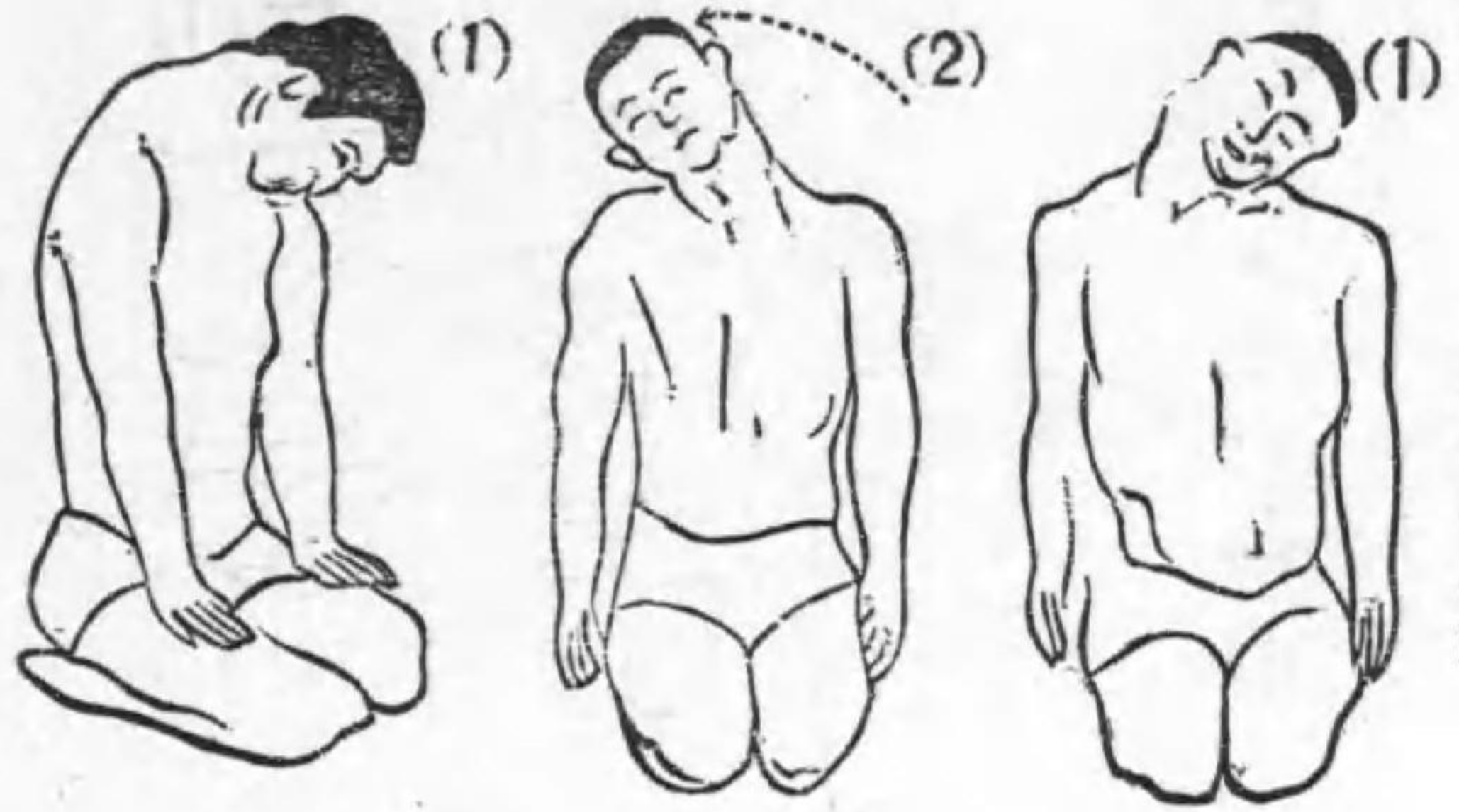
方法

(1)の如く(左)腕を肩と水平に曲げ、掌を左(右)肩の
上に五指を伸して載せ、左(右)手の掌を右(左)腕に添
へて運動の用意をする。

(2)右(左)腕を腕に添へた掌で強く後に引き、直に右
(左)腕を前に引き戻すと同時に、左(右)手で右(左)の
前腕を抑へて押しながら、右(左)腕を強く後方に引い
て開く。

舉動回数左右十回。

腕は水平に保ち、手は頸に接して移動させ、右(左)腕を後方に引く時、右(左)手の掌を外方
に向け、肩を上下せず平に引いて開く。



第六運動

方法

両手を兩側に垂れ、(1)右(左)耳が右(左)肩につくやうに傾け(2)反對の肩に耳のつくまで急激に振りまける。

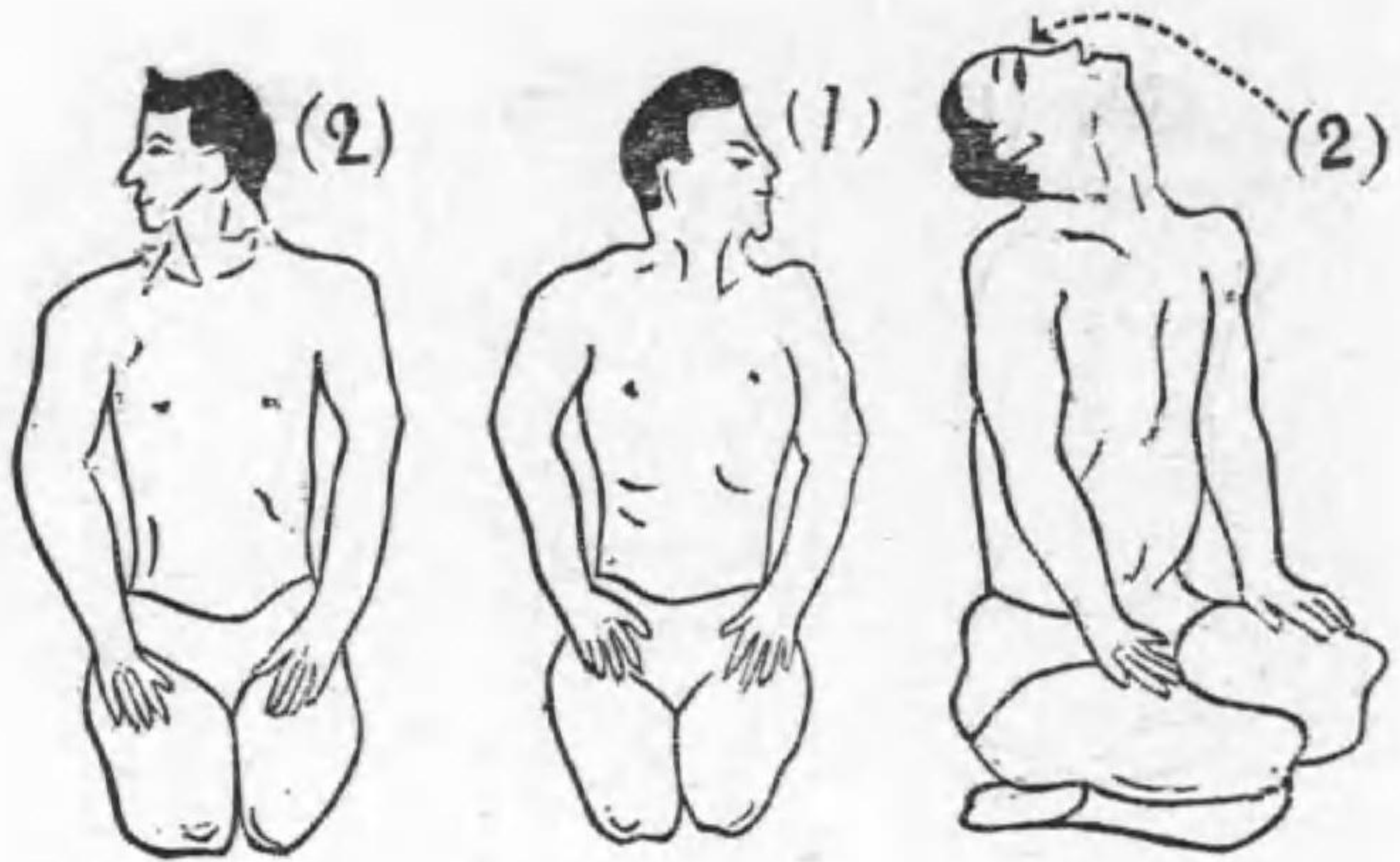
舉動回数 左右交互 十二回。

両手は軽く抱るやうになし、手の甲を前方に向けて垂下する、頸には力を入れず、心を反對の肩上に注いで、頭を投げつける氣持で曲げる。

第七運動

方法

両手を膝の上に乗せ、下顎が胸壁の上部に着くまで頭を下げ、直に(2)の如く反對に後方に急激に下顎が額



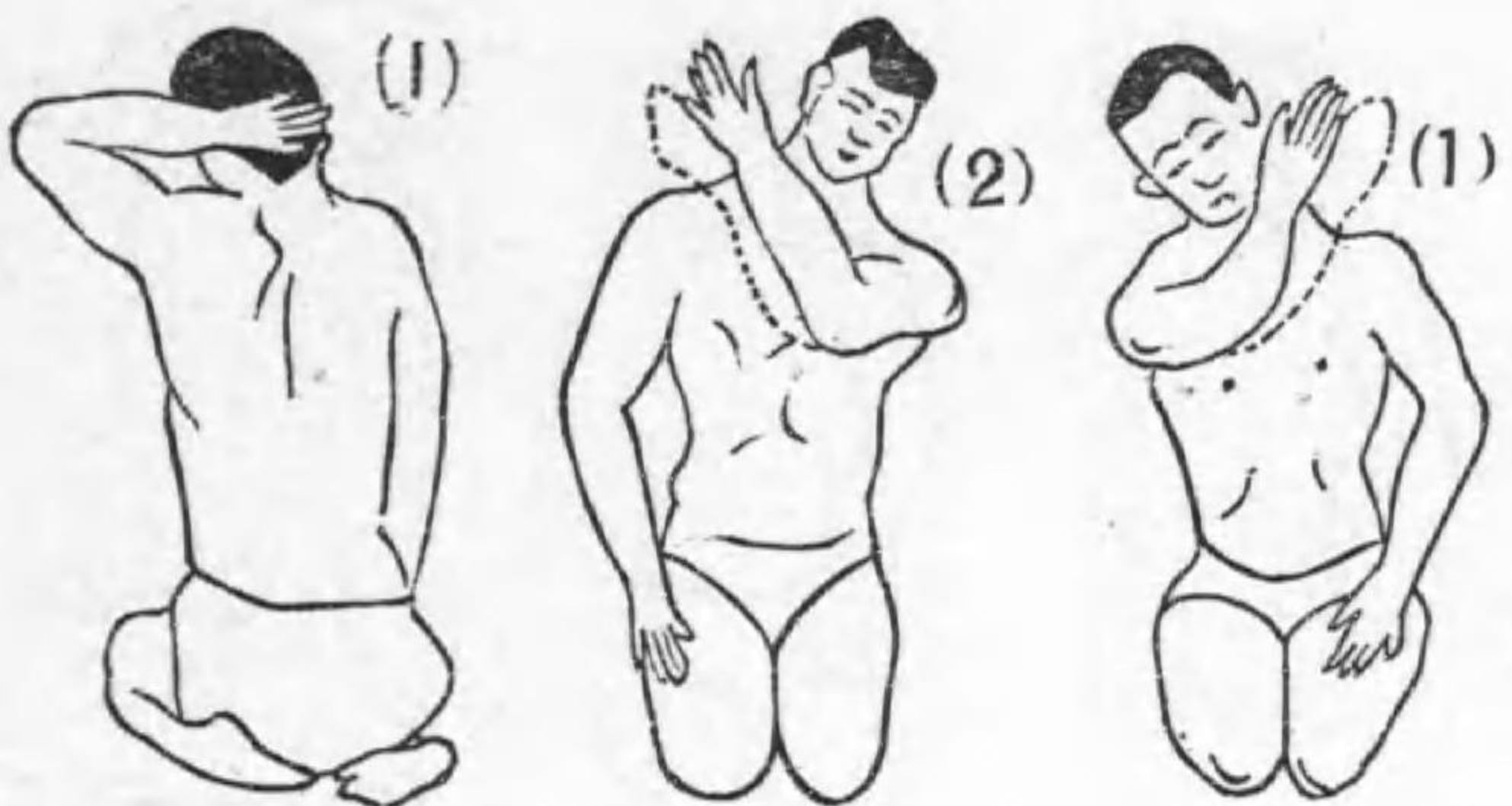
第八運動

方法

顎を肩と平行するまでに強く左方に向け右方に振り向ける。

舉動回数 十二回宛。

姿勢正しく體を真直にして左右に振り向けること。



第九運動

方法

頭を左右に傾け、右手の上小端で左方の耳下を三回打ち、次に少し頭を起して顎下の左横の頸筋を六回打ち、更に仰向きで顎下の頸筋を六回打つ。

(2)に於ても左方に頭を傾け左手が右方の耳下を六回打つ。

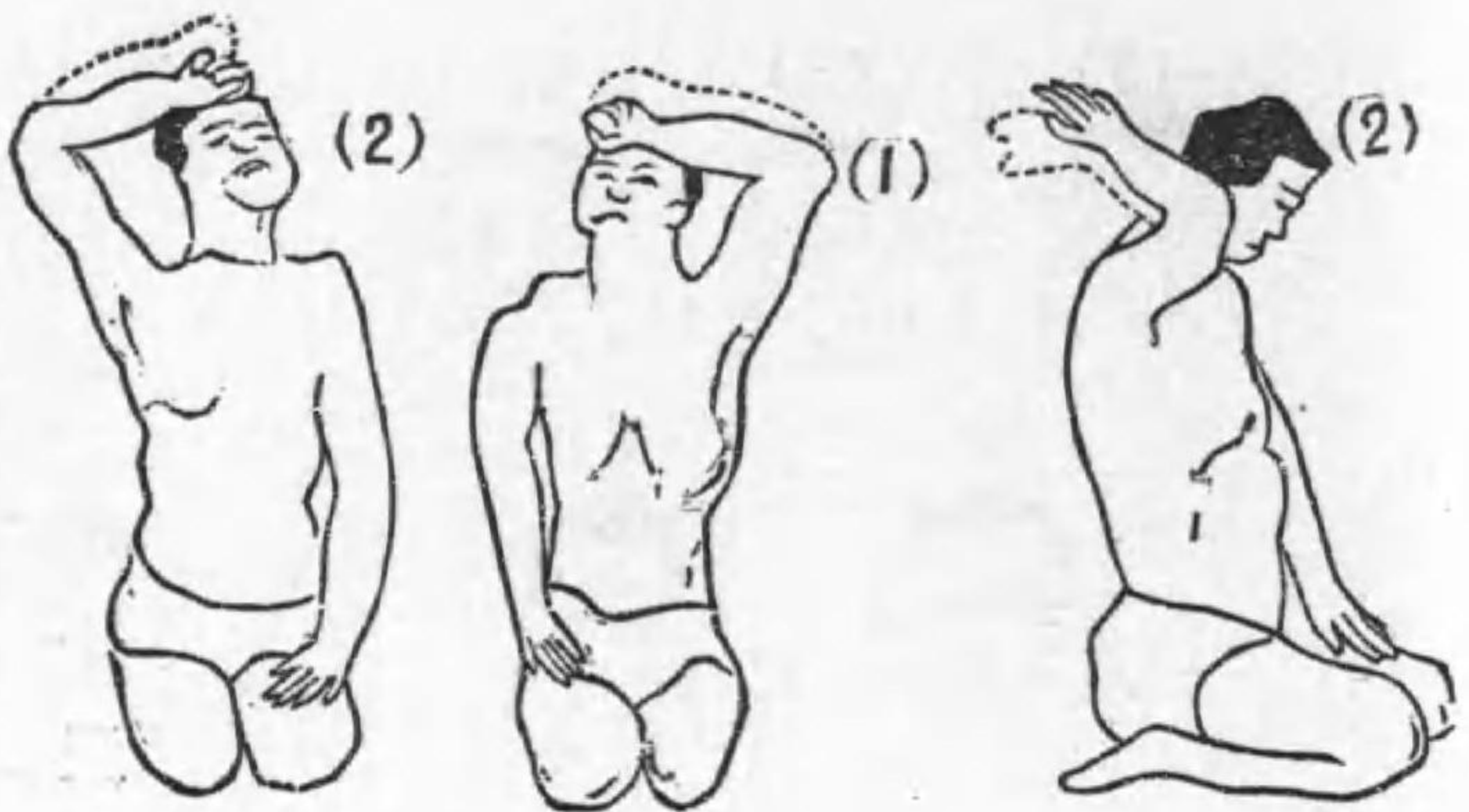
舉動回数左右横六回宛。

この時使はぬ左手なり右手は圖の如く膝の上におくこと。

第十運動

方法

(1)の如く頭を前方に垂れ、左手を下小端で後頭を強



第十一運動

方法

(1)の如く頭を仰向けにし、左の握拳を以て前額を打つこと六回。

(2)の如く更に右の握拳にて同様の運動をする、舉動回数六回づゝ。

親指を下にして打つことを忘れてはならない。

第十二運動



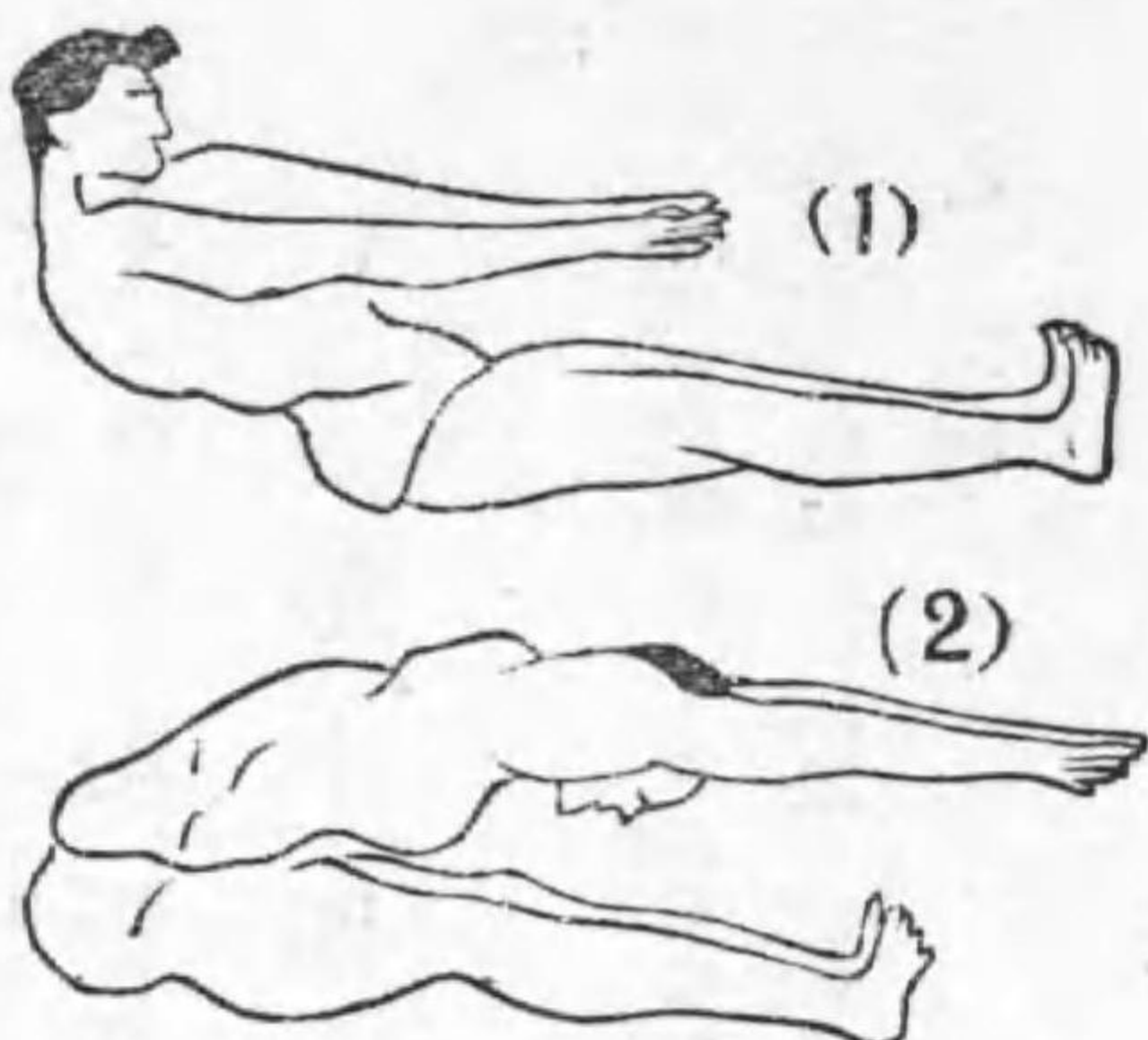
方法

両手で両眼を同時に押す。(1)の如く眼球の上と骨の間に二本の指(食指と中指)を差込みて押す。次に(2)の如く眼球の下と骨の間を前同様に押す。更に(3)の如く眼尻を中指で押す。(4)の如く目頭を前と同様に押す。かくの如くに眼球の四方を押してより、前方を正視して眼を閉ぢ、(5)の如く二本の指(中指と無名指)へ両眼の中央を同時に押すのである。

舉動回数 二回。

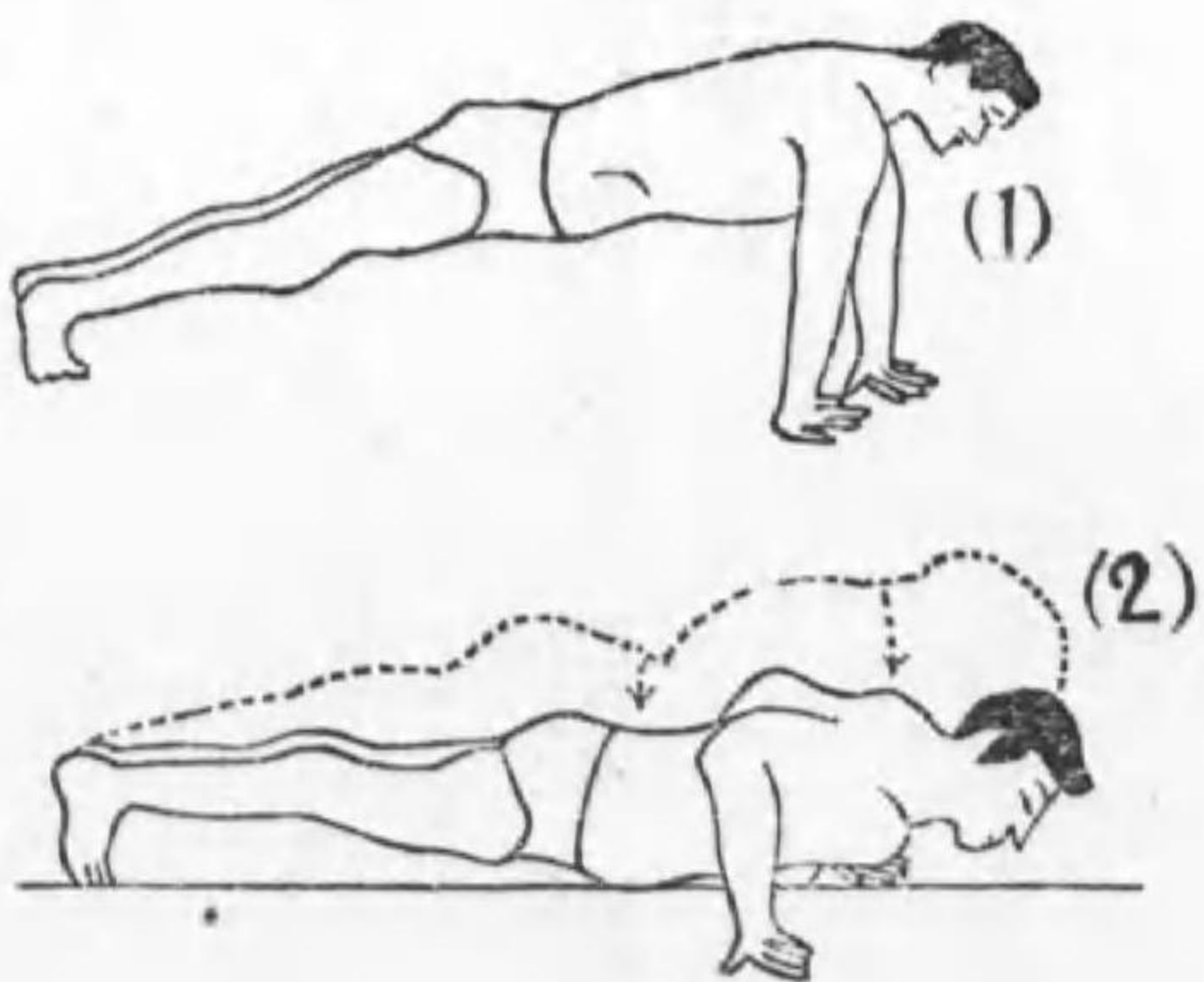
眼を押す程度は、眼球が移動して痛みを感じるの程度。

第三十運動の圖



第十三運動

第四十運動の圖



方法

(1)の如くに兩足を揃へて前へ投げ出し、腰を据え両手を揃へて前方へ伸ばしたまゝ、體を後方

へ引き、このはづにみよつて(2)の如く前方に上體と共に兩手を突出し足先を叩くやうにして、以前の姿勢に返る。

舉動回数 二十回。

はづみによつて、兩手を上體と共に前方へ突き出す時は、腰を出來るだけ屈め、頭もこれに伴やふうにする。この時膝は十分に伸して曲げてはならない。

第十四運動

方法

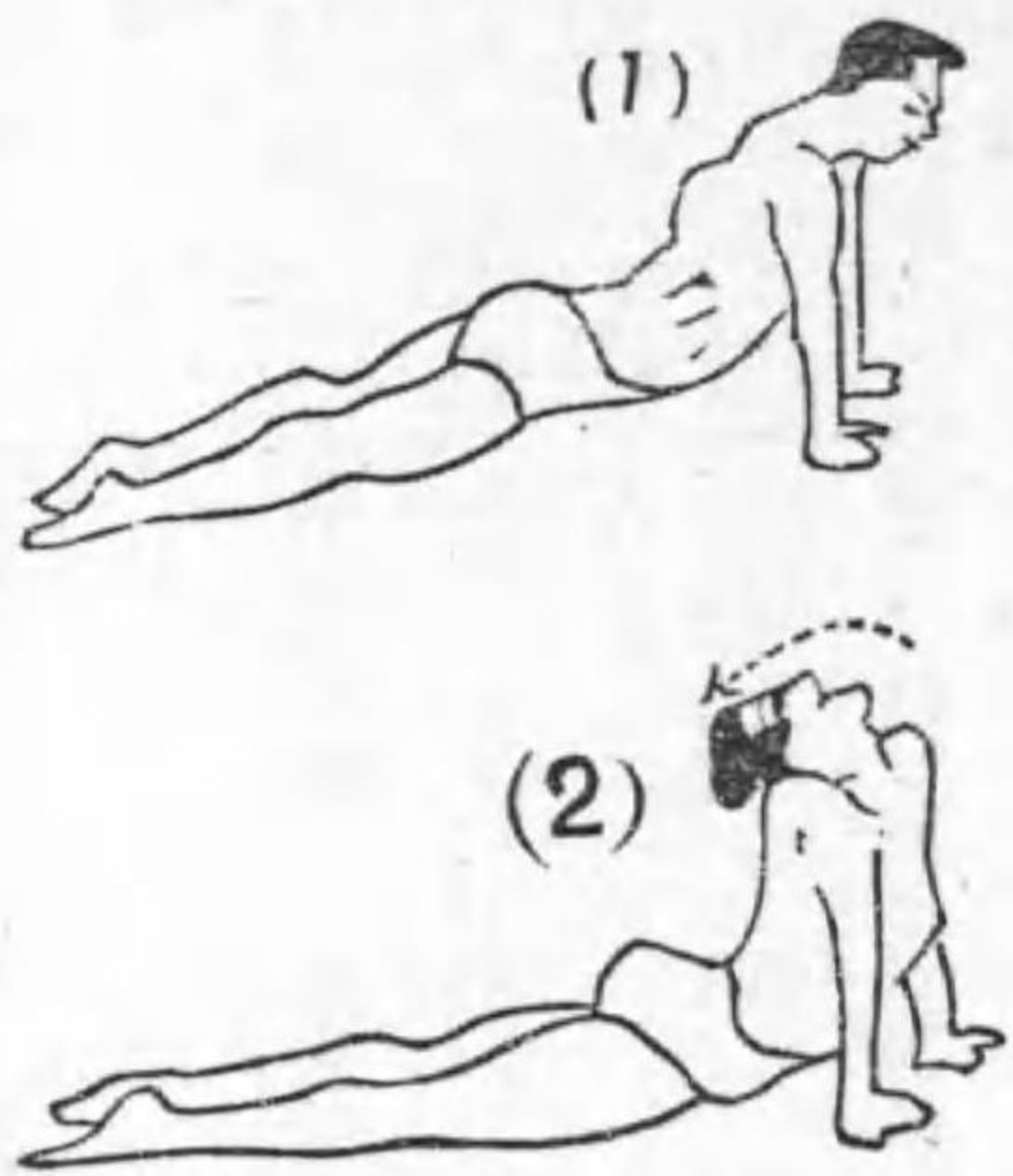
(1)の如く兩腕を肩幅だけの距離に直立に立て、突き、兩足を爪立て、全身を一直線にして支へる。然して(2)の如くに兩腕を屈伸させて全身を上下させる。

舉動回数 二十回。

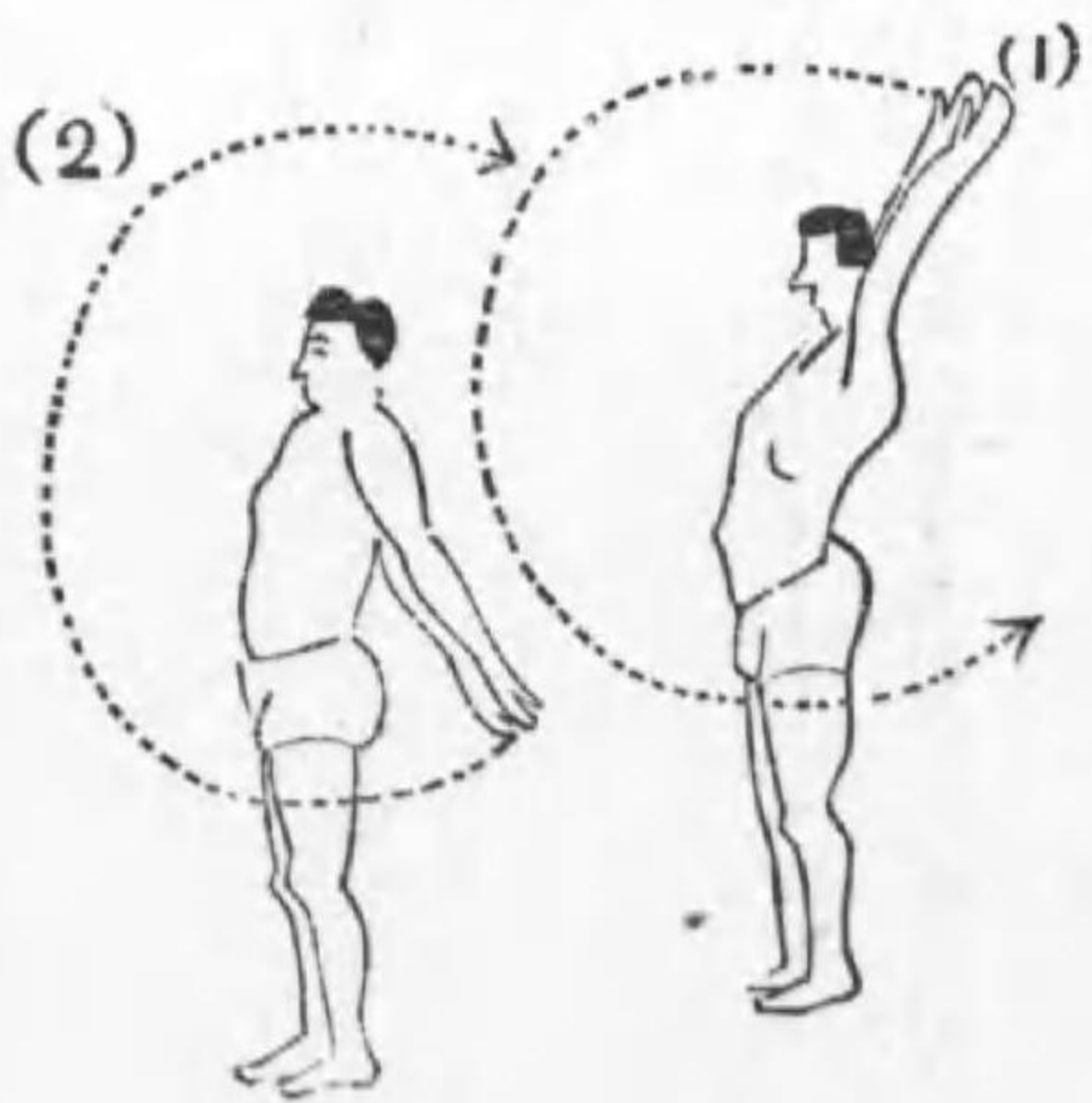
第十五運動

方法
(1) 兩足を揃へて伸し兩腕を肩幅だけ開き、兩手をつき、手首と肩とを垂直になるやうに突張り
(2) の如く頭を仰向けつゝ下腹が床につくまでに體を反らし、後頭部だけを振る。
舉動回数 二十回。

圖の動運五十第



圖の動運六十第



第十六運動

方法

兩足の踵に約二寸の間隔を取り、六十度の角度に開いて、兩手を垂直に下けて直立し、(1)の如く兩腕を頭上に伸し(2)の如くにはづみを以て半圓を描いて下げる。
 舉動回数二十回づゝ。
 兩腕は肩幅と同様の間隔を保ちて真直に伸し、せまくないやうにしないでなければならない。上下の時は十分に力を籠めて、往く所まで廻はすがよい、不自然に止めたりするのはいけない。
 姿勢は頰さぬやうにす可きである。

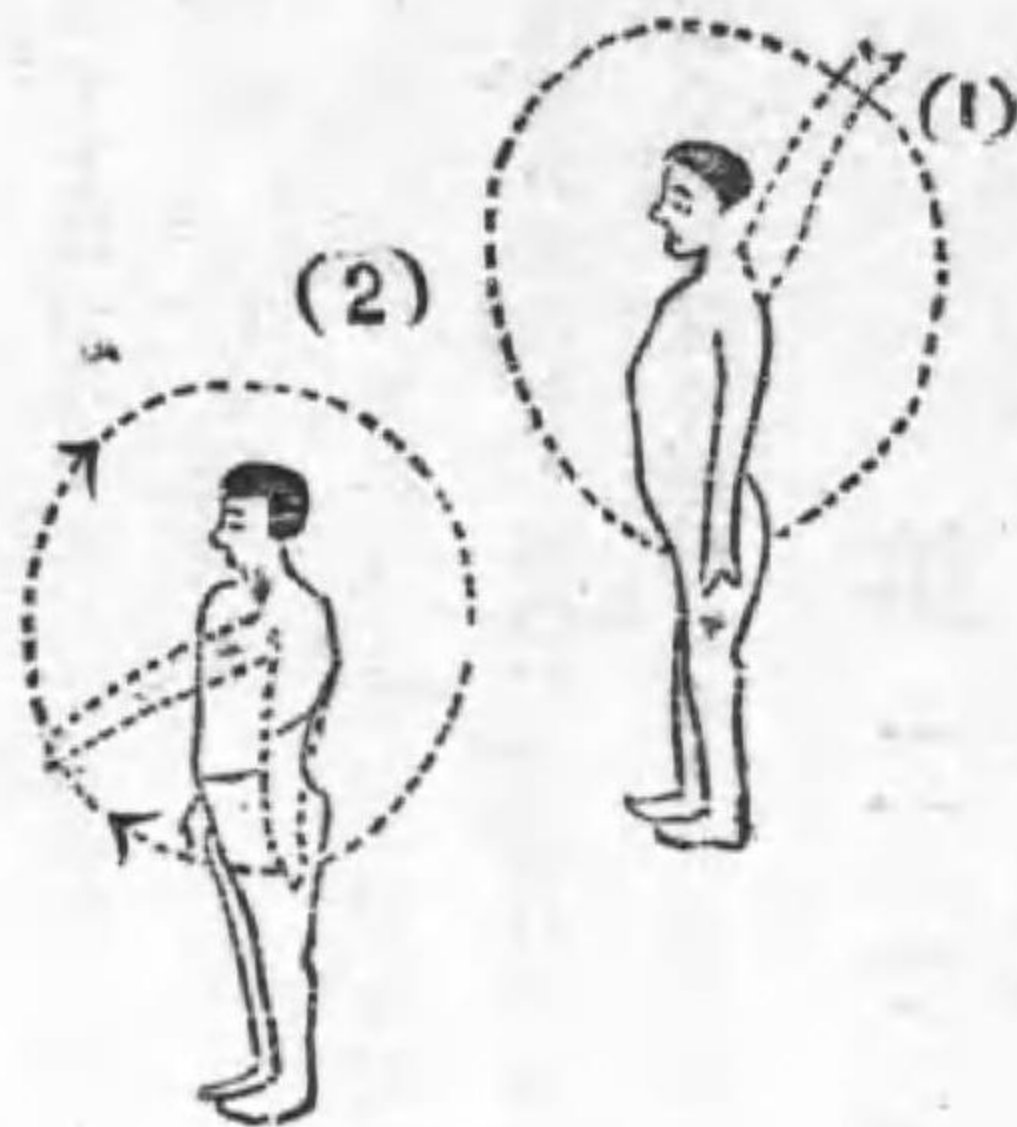
第十七運動

方法

十六運動と同様の姿勢で右腕を前方に十回廻轉し、更に逆に後方に十回廻轉する。それより

左腕を振廻はして前同様の運動をする。舉動回数順逆十回づゝ。

第十七運動の圖



第十八運動の圖



第十八運動

方法

兩腕を同時に前後に廻轉する。(1)前方に約十回廻轉し、次に(2)反對の方面に十回廻轉する。

舉動回数前後十回づゝ。

第十九運動

方法

兩踵を接し、足先を開き、兩手を下げて直立し(1)の右(左)の手の掌で左肩の後部を打ち、直に其の手をばづみを以て(1)圓を描くやうにして背後に廻轉し、手の甲で背を打つ。

舉動回数 左右十回づゝ。

右手の十回が了つてから左手の十回を初めるやうにする。

腕には強いて力を入れず、重錘のやうに投げ出し、腰を捻つてはづみをつけ、出来るだけ深く手の届く限り深く廻轉させる。上體は自然に撓へる。

第二十運動

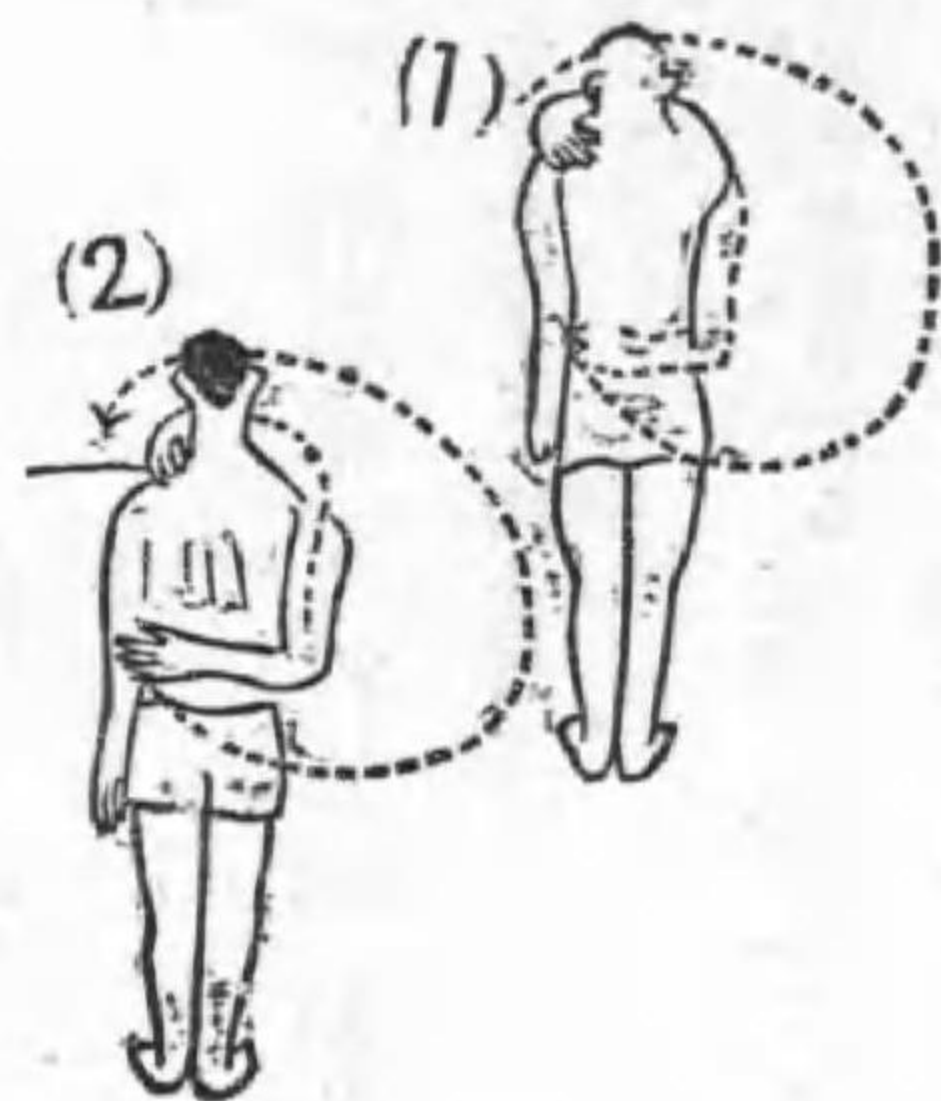
方法

前回の通り左右各別の運動を兩手同時に向ふのであつて、(1)右手で左肩の後部を打つと同時に、左手の甲で背を打つ、直ぐその勢を以て、反對に左手で右肩の後部を打つと同時に右手の甲で背を打つ。

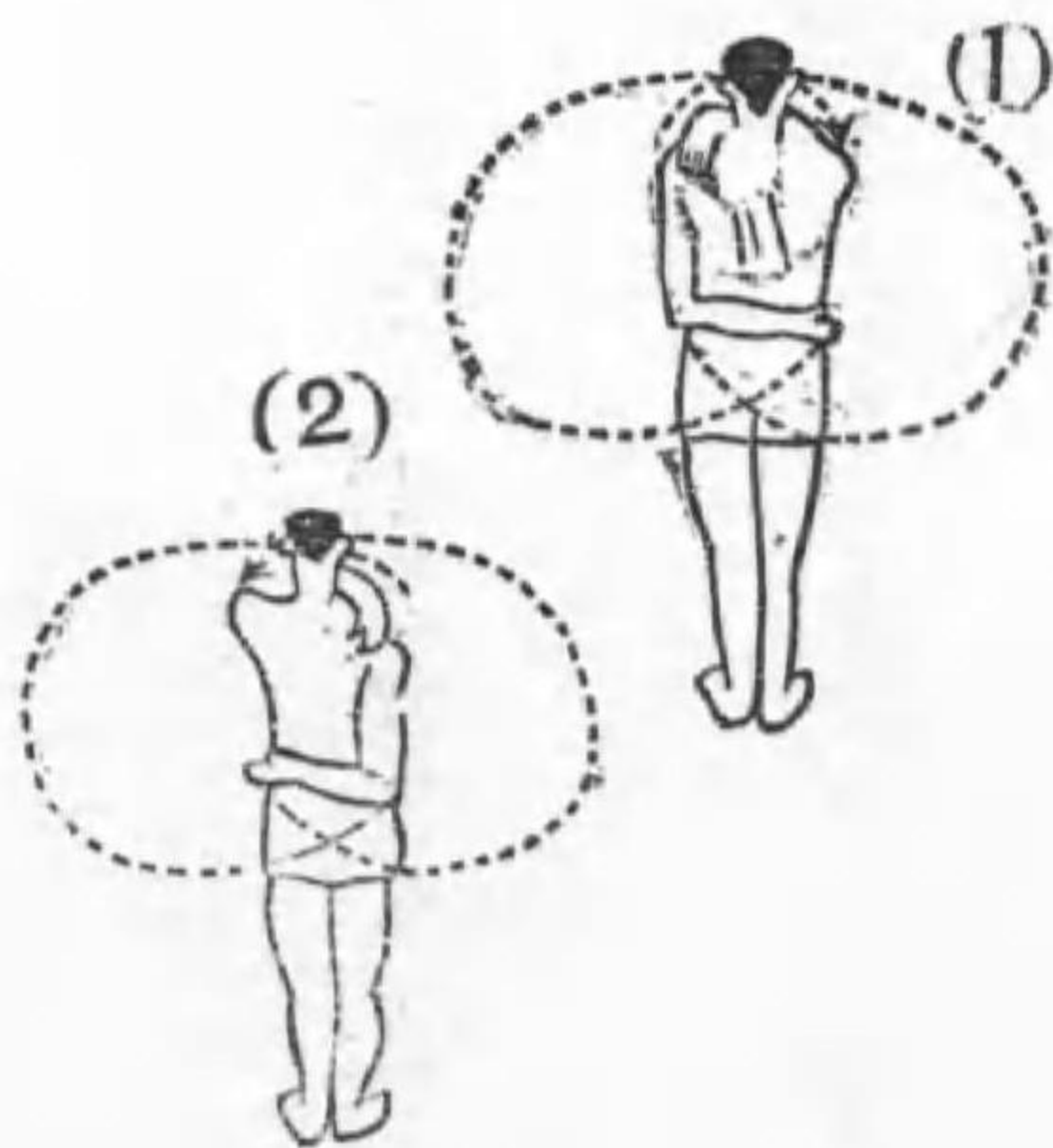
舉動回数 左右交互にて二十回づゝ。

前の十回は普通の速度に後の十回は稍々急調でやるがよい。

第十運動の圖



第十二運動の圖



第二十一運動

方法

(1)の如く兩足を揃へ、少しく膝を曲げ、両手を踵に差入れて、足先を握り、(2)の如くはづみをつけて膝を伸して腰を張る。

舉動回数 十回。

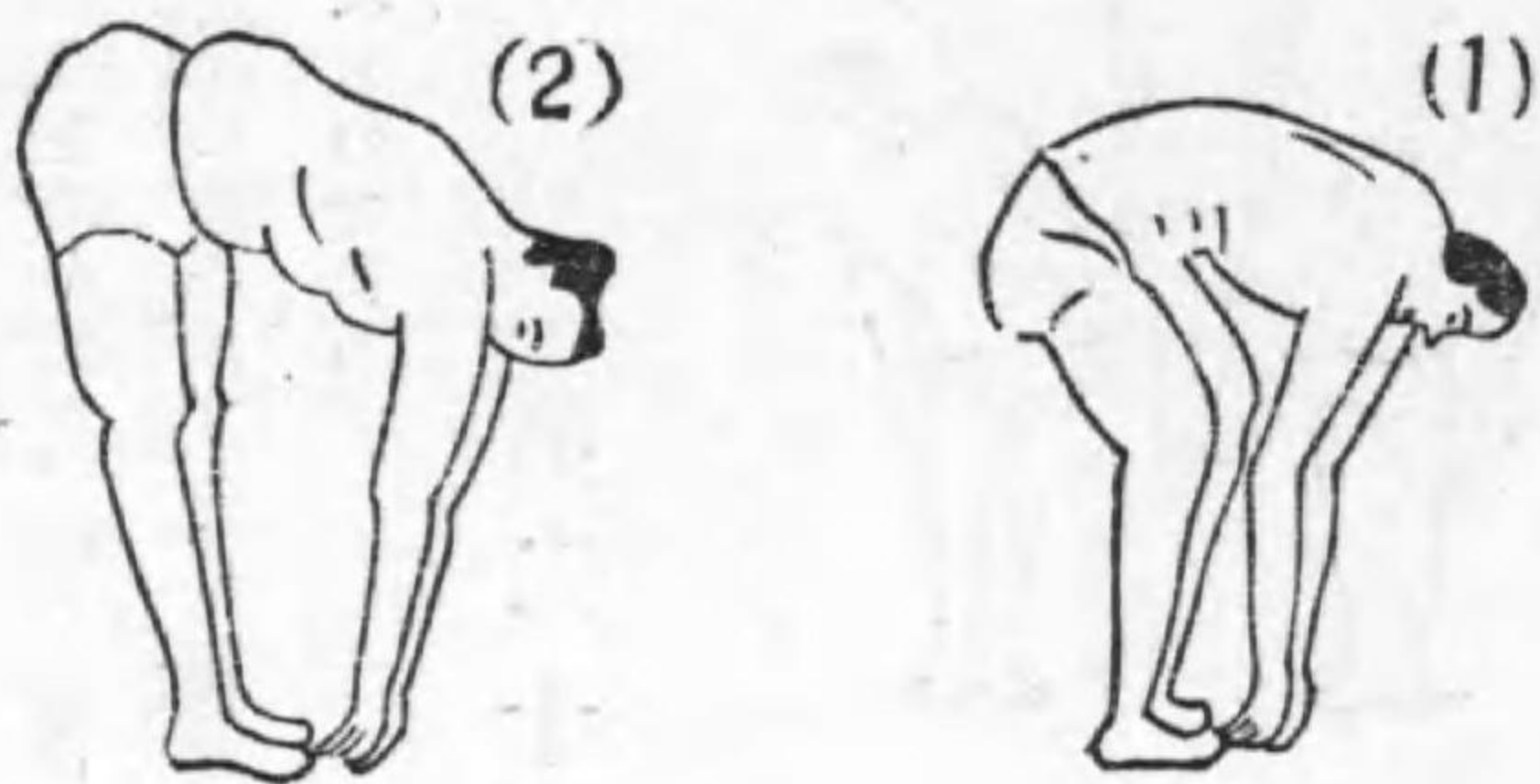
両手で足先を握り得る程度に膝を曲ぐ、頭は下げないやうにしなければならぬ。初めは困難であるが直に困難から救はれる。

第二十二運動

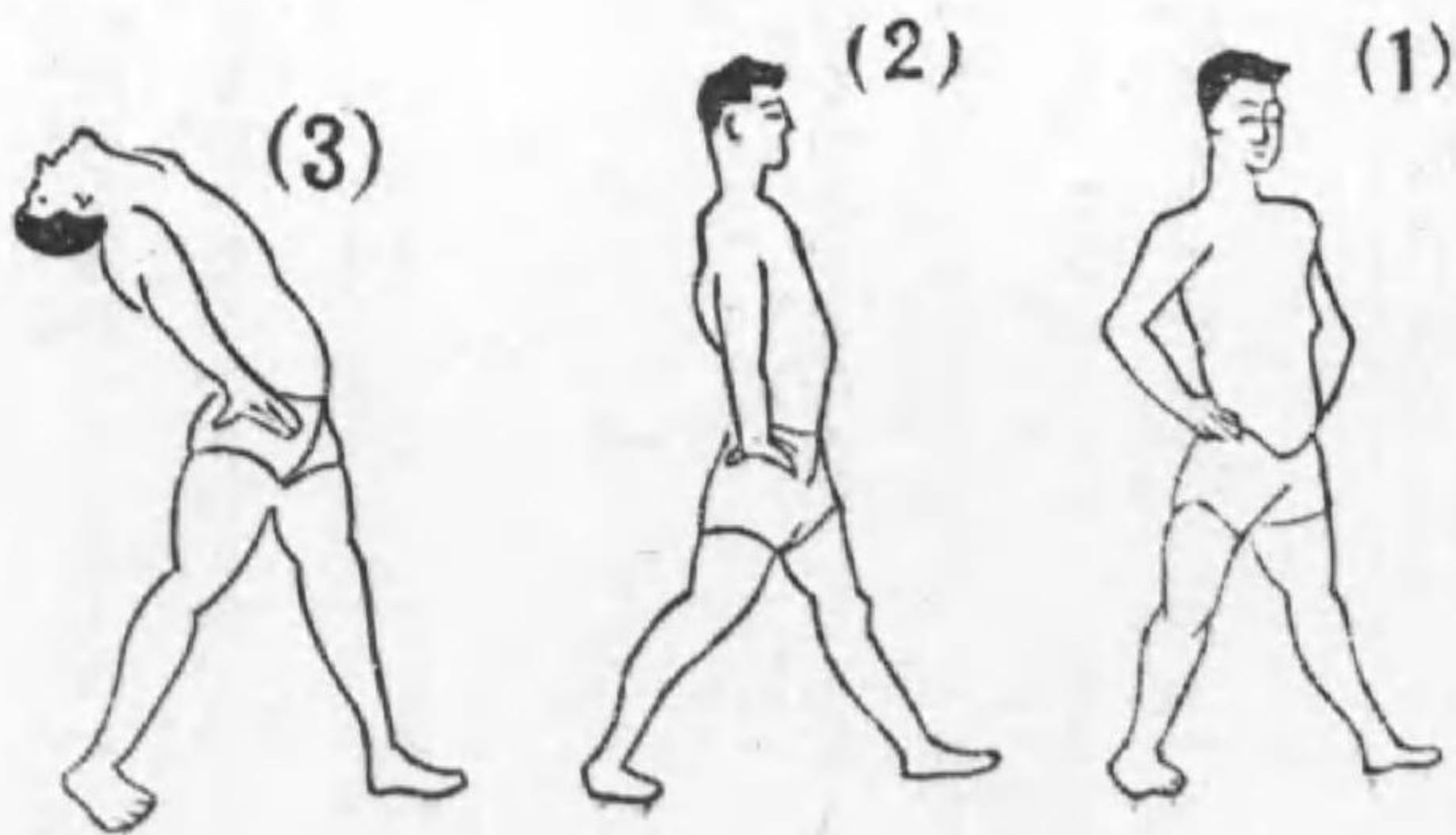
方法

(1)左(右)足を真直に二三尺前に伸ばし、両手を腰に宛て(2)の如く腰を捻つて正面に向け(3)の如く反身になる。

第二十二運動の圖



第二十二運動の圖

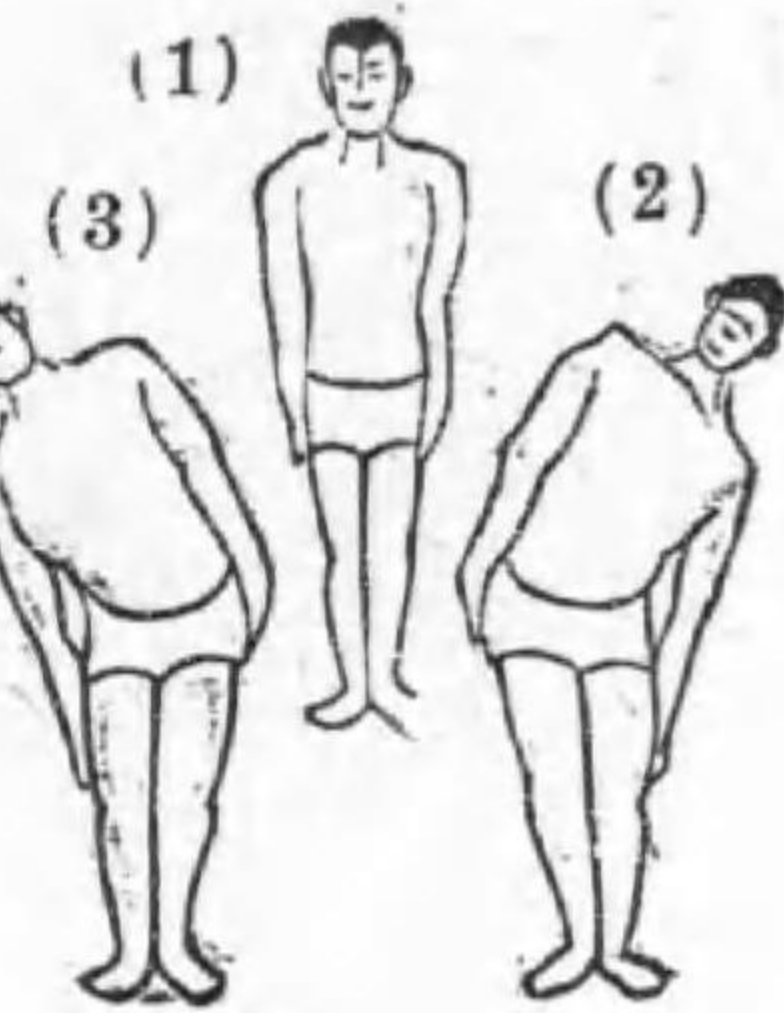


舉動回数各六回。

左右の兩脚を踏ん張り、膝を曲げないやうにし、兩足の位置を移動してはならない。足を真直に二三尺前に踏み出すと、上體が自然横向になる。それを腰を捻つて正面に向け直し、仰向に反りかへるのである。

第二十三運動

方法



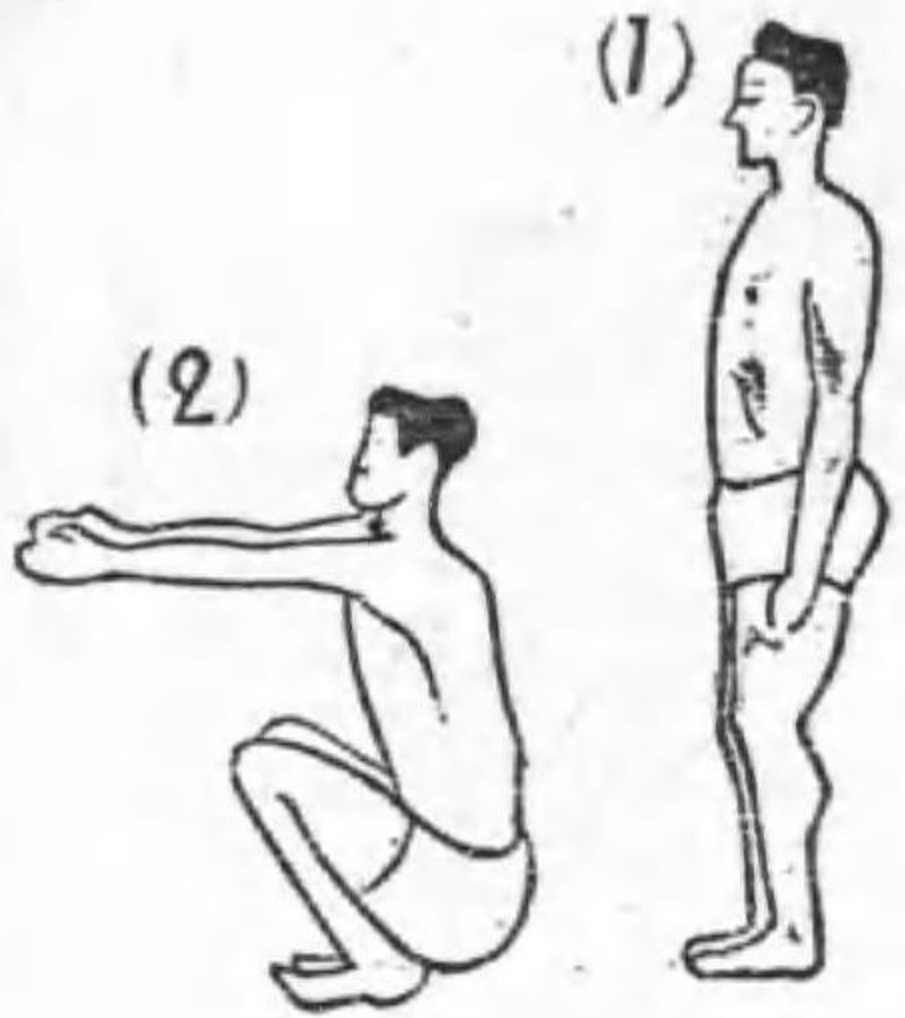
(1) 準備姿勢、踵をつけ、足尖を開いて直立し、兩手を垂直に下げる、(2) 上體を左方真横に、指頭が膝下に達するまでに屈ける、そのはづみにて上體を移動し、(3) 右方へ真横に屈ける。これを交互に繰返へすのである。

舉動回数 左右交互二十回。

體を前方に屈めず、兩腕とも體を離れないやうにする。膝を開いたり、頭を曲けてはならない。

第二十四運動

方法



(1) 兩足を揃へて直立し、踵を疊につけた儘、兩膝を開かず、踵につくまではづみを以て臀部を下し、同時に兩腕手は(親指を内にして握る)を前方に突き出す。そして直に、元の姿勢にかへる。その刹那に拳を開く。舉動回数 二十回。

一で臀を下し、二で以前の姿勢に復つて直立する。

中途半端に臀部を下して、腰がふらつくと顛倒するの恐れがあるからはづみを以て下すこと。若し脚に力のない人で、手放して出来ない時は柱に取附いても差支へないが、其の時は一步退いて、兩脚を伸す可きである。

第二十五運動

方法



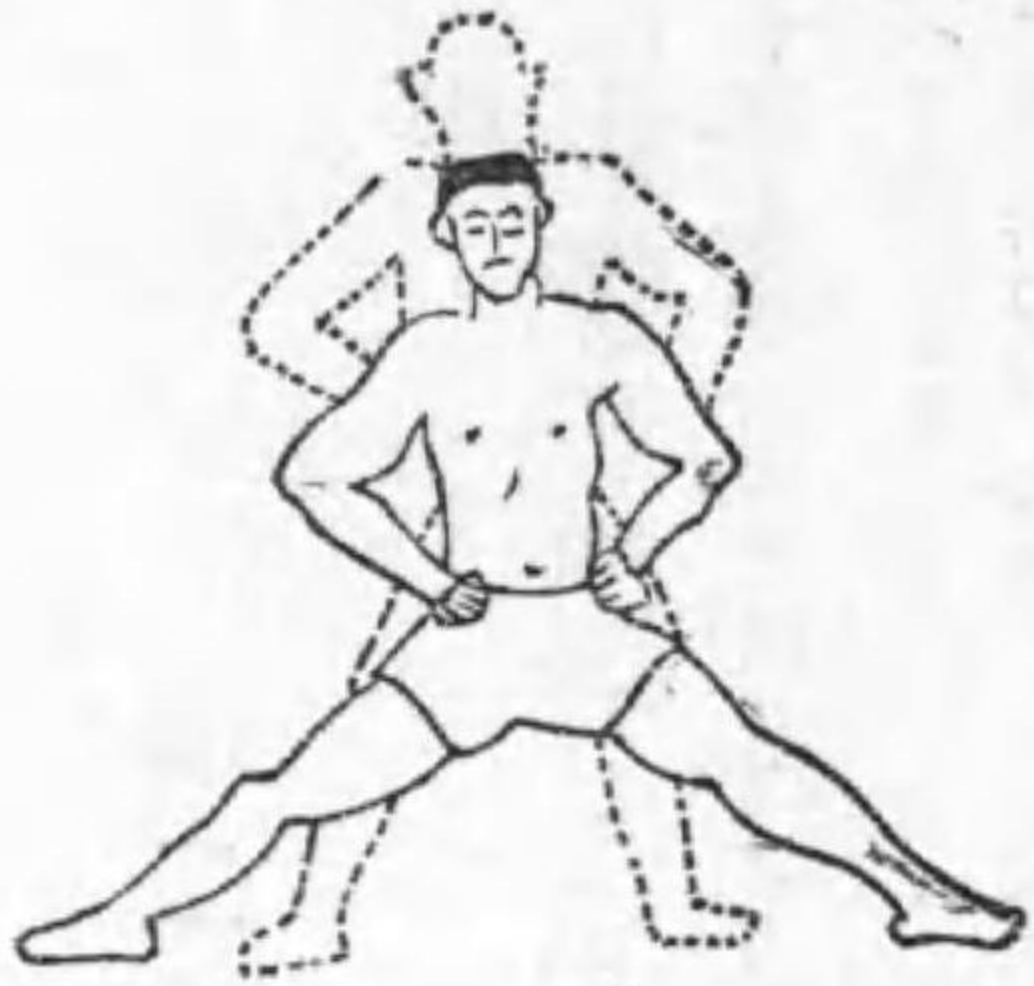
初修者は姿勢を崩さない程度に臀部を下すも差支へない。

足を左右に開いて直立し、両手を垂直に下ける。(2) 膝より下に臀部を下すと同時に兩拳を前方に突き出し、そのはつみで直ぐ両手を開いて元の姿勢にかへる。 舉動回数 二十回。 一で臀部を下け、二で直立する。

臀部を下す時に、上體を前方に屈めないやうにする。

第二十六運動

方法



柱を持つてするのである。

第二十七運動

方法

両手を膝頭に當て、腕を伸して上るだけ、肩を上げ、臀部を出来るだけ下けて立ち、そのま



ま腰を點線の所まで下げ、腰を中心にして上下動をする。

舉動回数 十回。

腰を上下する際に、腕を十分突つ張り、腕は曲らないやうにする、両肩の中に頸が埋まる程に肩を上げる。この運動をすると、腰の粘りが強くなつて来る。

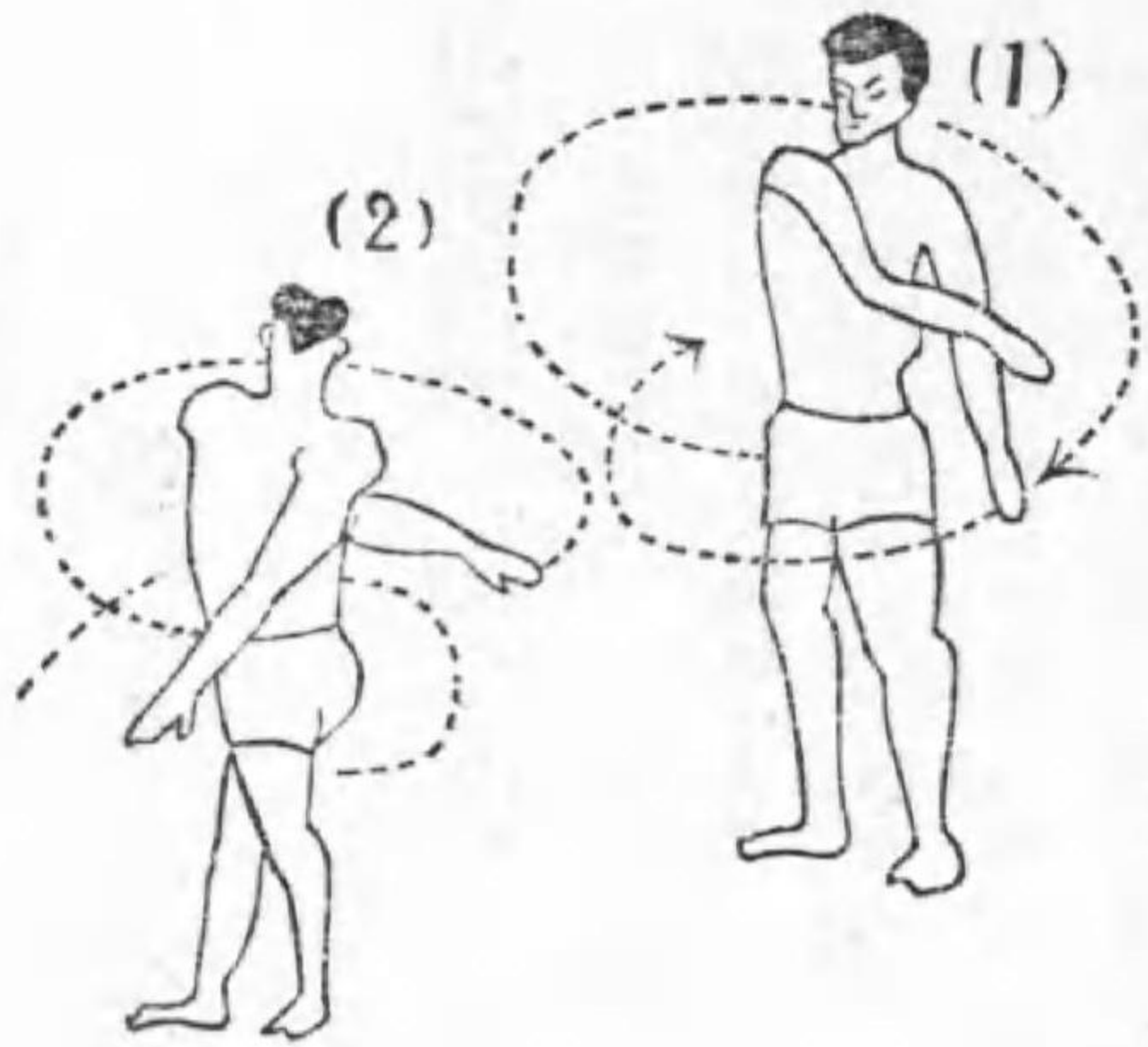
第二十八運動

方法

(1)は準備姿勢。兩足を七八寸の間隔を開いて立ち、兩手を左(右)側に向ひ、(2)兩腕を重鐘として高く右(左)方に振り向けて腰を捻り、それに伴つて頸を右(左)方向に向ける、左右交互に繰返へすのである。

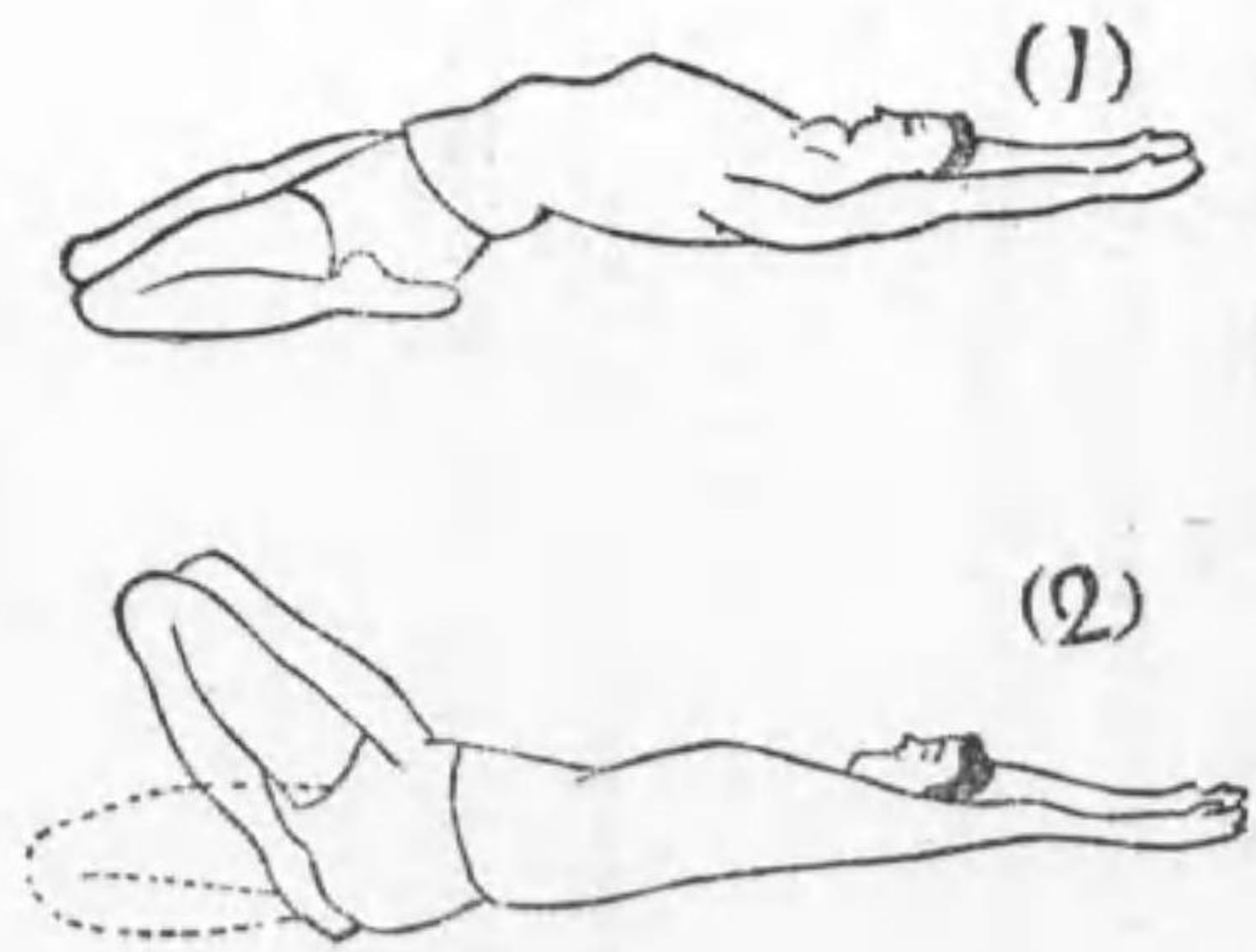
舉動回数 左右交互二十回。

第二十八運動の圖



自強術實驗と解説

第二十九運動の圖



二

一で右方に振り向ひ、二で左方に振り向ける。兩腕に力を入れずに體と共に振り廻し、そのはづみで十分腰を捻ねるやうにするのである。足の位置を動かしたり、體を仰向けにしてはいけない。視線は手に伴つて移り、十分後方を顧みるやうにする。

第二十九運動

方法

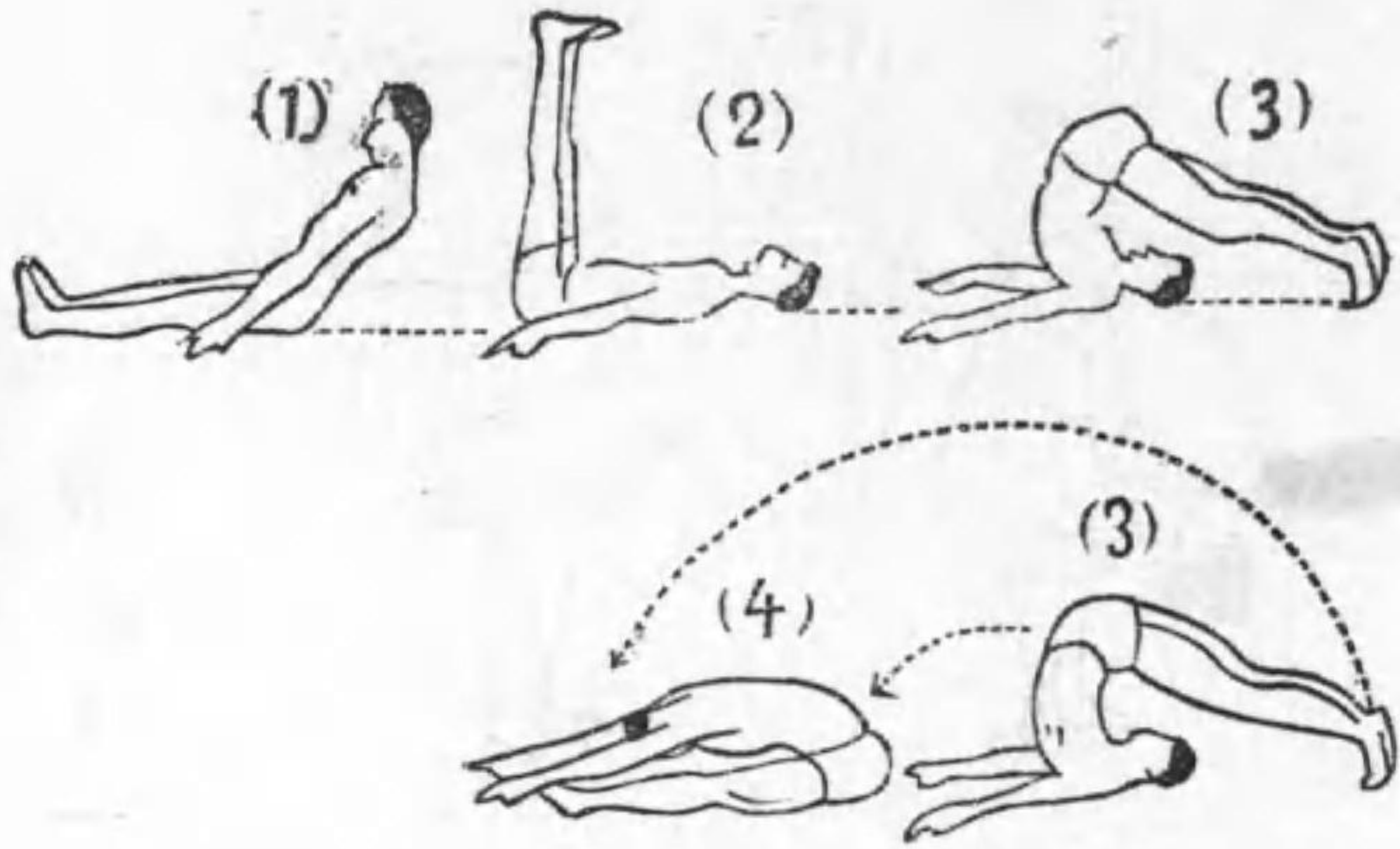
臀部を兩足の間に下して坐り、(1)の如く後に倒れて仰臥し、兩手を堅く組み、左右上膊が耳につくやうに眞直に伸し、(2)の如く兩膝を寄せて少し上げると同時にはづみを以て直ぐ兩膝を下けて疊を打つ、そして繰返へす。

舉動回数 二十回乃至五十回。膝を上下して一舉動となる。

臀部を兩足で挟むやうな心持で坐ると、準備姿勢が取れる。兩腕を屈げてはいけない。眞直に伸ばさねばならない。後頭部で疊を打つてはならない。初修者がこの姿勢を執ることの出来ない時には膝を開くとか、枕を用ひて練習するがよい。練習する中に自然に形がとれて来る。

第三十運動

方法



兩足を揃へて前方に伸し、足尖を上に向けて腰を据え、(1)の如く兩手を左右に突くと同時に(2)の如く兩足を揃へたまゝ高く差上げ、はづみを以て(3)の如く兩足の尖端が疊につくまでに顛倒し、直ぐはづみを以て起き返り、(4)元の姿勢に復するやうにして、兩手を足尖の方に突き出し體を屈けて俯伏になる。これを迅速に繰返へすのである。

舉動回数 六回、一氣にやつて一舉動。

膝を曲げ、又開いたりせぬこと。兩手を離すと危険であるから、掌をかたく疊につけておかねばならない。兩足の尖端が疊につかない人は、強いて着けるの必要はない、自然に着くやうになるものである。

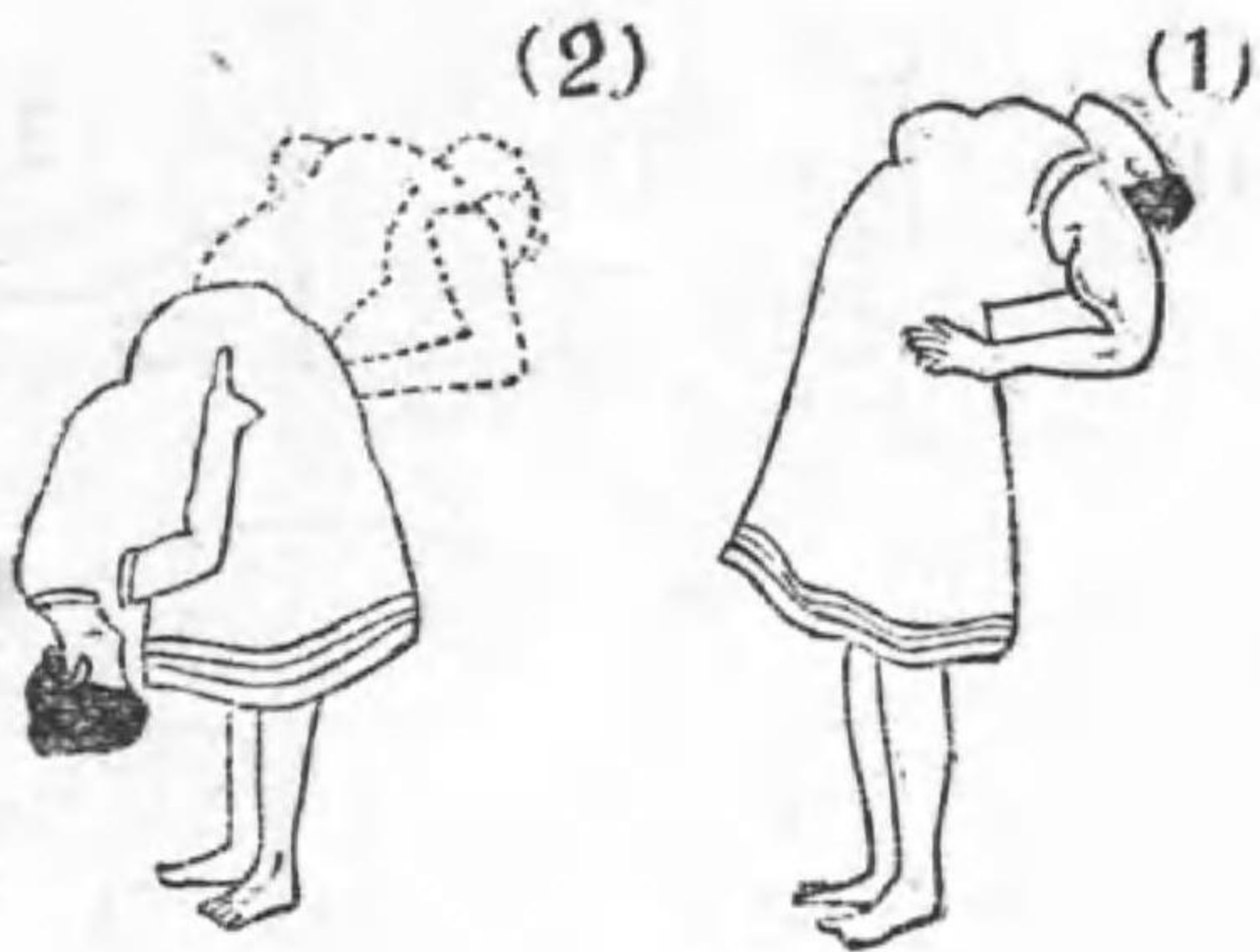
第三十一運動

方法

踵を着け、足尖を開いて直立し、両手を腰に當て、
 (1)の如く後方に反り得るだけ反り、更に(2)の如く前方
 に屈み得るだけ屈む。

舉動回数 前後交互五十二回。

膝を曲げないやうにする。練習を積めば、面部を向
 脛につけることが出来る。三十運動を男女別にしたの
 は女には週期的現象があるので、その時に運動すると
 血を逆流させるので、この期間だけ行ひ得る運動を別
 にしたのである。



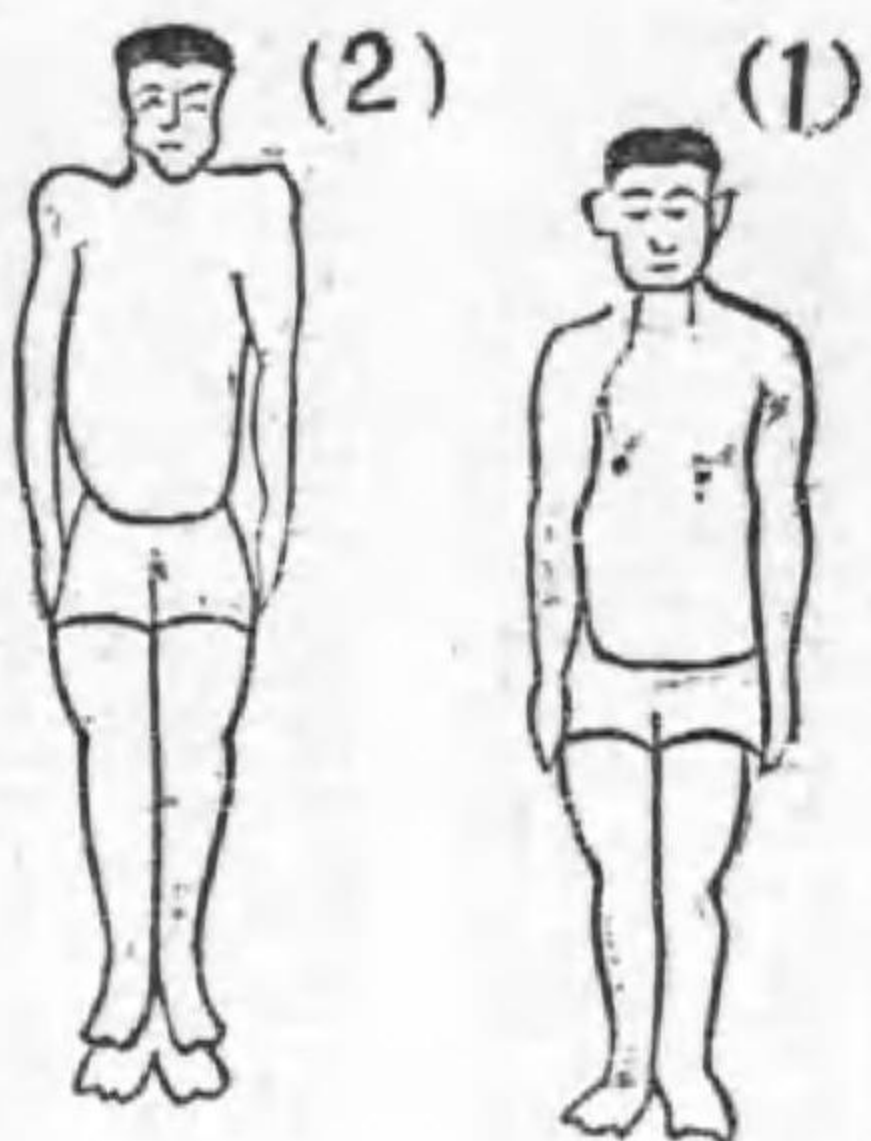
第三十二運動

方法

(1)の如く兩足を揃へ、両手を垂直に下けて直立したまゝ、(2)兩肩を上げるはづみを以て跳躍
 するのである。

舉動回数 六回。

跳び上るには全身を一直線に眞直にし、両肩を上げ
 てそのはづみにて跳躍するのである。その時膝を曲げ
 てはならない。足の疊につく時は、踵を突くやうにす
 るのである。



自強術を始めて二三日すぎると體の骨が痛むが、我慢してやるミ七日位で樂になる、その後
 は自強術をしないと氣持が悪い。

自強術の第十動第十一動をやると頭腦が痛くてならないが、それも我慢してやればよい、中

止してはいけない。

自強術をやると寒中でも身體が温かくなるから、夏なごは暑くて着物を着ることは出来ない程である。體質の改造のみではなく、身體の故障を知ることが出来る。

自強術で病を治療することが出来るが、之は初修者には出来ないことであるから、中井氏又は十文字氏について治療を受く可きである。

病によつては二三週間で直る。中風患者が癒つたり、神經衰弱、胃腸、腎臓が癒る。

二、自強術の効果

- 一 病氣を豫防することが出来る。
- 二 萬一病氣に罹つても直に治すことが出来る。
- 三 永年の痼疾を根治することが出来る。

三、身體上に現はるゝ効果

- 一 骨格が正しくなる。
- 一 筋肉が發達して強くなる。
- 一 體量が増加する。
- 一 身長が加はる。
- 一 呼吸が良くなる。
- 一 便通が適度につく。
- 一 痩せた者は肉が付き、悪る太りをしてゐる者は程よくなる。

四、後藤新平氏自強術で全快す

後藤子爵が曾て内務大臣であつた頃、腹が膨れて自分で靴を穿くことが出来ず弱つてゐる所へ、臺灣赤痢が再發し、日に幾回となく下痢を催す、痙攣は起る、息は苦しくなる、流石の和製ルーズベルトも覇氣消沈の體で、光焰頗る揚らず、豫て十文字君から中井先生の噂を聞いてゐたので紹介を頼み、先生の治療を受けた。すると四日目に下痢は一回となり、腹は一寸五

分引込むでしまひ、痙攣も止んだので非常に信仰することゝなつた。所が暮に押迫つて陛下の葉山行幸の事があり、子爵も扈從して滞在中、感冒から肺炎に變じ、四十度以上の熱が出た。北里博士に診察して貰ふと、確に肺炎菌がある。博士は安静にしておれと云ふので、安静にして居つたけれどもどうも熱が下らない。そこで又中井先生を煩はすことゝなつたが、三日目に熱が六度臺に下り、試験して貰つても、最早肺炎菌はなかつたさうだ。其の後子爵は身體改造の爲め、引續いて中井先生の治療を受けた事百四十四回、全くの健康體となつた。

五、肺結核の治つた實例

淺野セメントの婿で鶴田といふ人がある。肺患にかゝつて青山、三浦、入澤の三國手、北村醫學士、主治醫某の診察は符節を合はしたやうに肺結核といふ事であつた。適當な方法を施した所が、何分發熱が甚しく、疲勞するばかりであつたので、鶴田氏と懇意な諸井常平氏が非常に心配して、中井先生の所へ相談に來た。中井先生は、「よし、五日間私にお貸なさい、果して効驗が現はれたら再び醫者の手へ戻して御覽になるが

よ501

と云ふことで先生が引受けられたが、先生は肺結核ではなく、胃腸の疾患であると診斷せられ、直に其治療を施した所が、四十一度か二度の高熱が三十七度二分に下り、病苦も樂になつた。所で五日たつと約束通り醫師の手に戻した結果、又もや四十度の熱に上つたので、患者は是非先生の手に治して戴き度いと言ひ出し、終に先生の丹精で、謂はゆる肺結核は綺麗に治つてしまひ、此頃は體量十八貫五百目あつて、普通の人よりも丈夫になり、米國に渡航したといふ事である。

六、骨癌が癒る

飛行機に關係して有名な岸一太氏は先年胃に異状を呈し、同業者も痛であるといひ、自分もさう信じて居た所が、或日後藤子爵を尋ねるに、偶々中井先生が席に居たので、子爵は博士に此の人に診て貰つては何うかと勧めた。勿論子爵は博士の神技を稱へた。中井先生は岸氏を一見して、

「あなたのは糞詰で胃癌のやうな徴候を呈して居るにすぎないから腹部を按し揉んで柔げさへすれば便通がつく、便通がつけば直ぐ治る」

とて治療をされた所が、果して便通があると共に、其胃痛なるものが全く痕跡を失つて、元の如く業務につく事が出来た。

七、腎臓結石の治つた綾川

一時は鳴らした力士の綾川は、曾て腎臓結石にかゝり、興業で地方を廻つた折も、場所々々で病院に入つた。其数は六十餘ヶ所、二百餘人の醫者に診察をして貰つたが何の効もない。醫者は多く手術を受けると云つたが、手術を受けた日には再び相撲が取れなくなるので、何さかして手術を受けずに治したいと、終に中井先生と自強術の御蔭で全快し、相撲も廢業せずに済んだ。

之が爲めに自強術の宣傳には非常に力を盡し、何處にでも講演があるに實演に出懸けた。

八、盲腸炎の治つた話

司法省の參事官をした下田氏の夫人は曾て其母堂が胃癌で、醫師がもう此上注射をやる事は出来ないといふまでに劇しかつたのを、中井先生が僅か一回の療治で治した實驗がある。

萬一大病の時は、先生にお願いやうと、平生から思つて居た所、ある日のこと急性盲腸炎を起したので、丁度其日其姉に當る横田博士の夫人が中井先生の所へ行つてゐたので、女中が電話を掛けて先生の都合を聞いて貰ふと、先生は若し来る事が出来るならば來させると云はれたので、家人が付添ひ色々出来るだけの手當をして自動車に載せてつれて行つた。何といつても四十度の高熱のある病人が只さへ苦しい所を中野から本所まで遠い路を揺られて來たものであるから、先生の玄關にかゝると、ウンと云つて倒れてしまつた。附添は驚きながら其處に居合せた人々の手を借り漸くの事で先生の療治して居る部屋へかゝへ込み、そこにあつた坐布團を並べてコートを着たまゝ其上へ横にした。

其時中井先生は一人の患者を治療中であつたが、目の前に其驗を見ながら一向平氣で療治を

續けて居られ、漸くそれが了るこ、絶息して居る下田氏の夫人を自分の前へ引寄せ、一寸活を入れて見る間に息を吹きかへさせ、それから三度ばかり少しづつ間を置いて施術をした所が、熱は忽ち下つてしまひ、苦痛も殆んどなくなつたので、歸りには萬世橋まで自動車に乗り、それから省線電車で中野の自宅へ元氣よく歸ることが出来た。

其他神經衰弱、腦病、胃病などの全快した實例は多々ある。

前野式靜坐法實驗と解説

一、前野式静坐法

前野式静坐法とは一種の坐禪である。新らしく工夫された坐禪である。前野氏が南天棒の鉗つわを受けたといふことによつても知ることが出来る。

二、前野式静坐の方法

静坐は強ち一定の坐り方があるのではなく、行住坐臥全く静坐であるが、こゝには要點を掲げる。

(一) 柔らかき厚き坐具を敷くこと。

一定の時間中静坐するには坐具がなくては足が麻痺れたりして耐へられない、故に柔い厚い坐蒲團を敷くのである。

(二) 體を寛にすること。

身體を堅く縛つたりしては氣を奪はるゝから、身體に着くものは寛かにす可きである。

(三) 姿勢を正しくすること。

姿勢が正しくないと、身體が倚つて或る部分が重く、他の部分が軽くなつて重心を失ふ。坐る時には重心を臀下に置き背骨を直立して頭の中央まで垂直にし、兩肩を垂平に、左右の手は一樣に垂れねばならない。立つ時は踵に重心を定めて、兩脚より頭の中央まで、一本の竹を貫通したやうに歩行する。

姿勢と氣息とは重大な關係があるから氣息を調へるには姿勢を調へなくてはならない。

(四) 心念の空虚。

前野式靜坐に於ては心念の空虚、虚心無我になることが必要である。

(五) 眼は閉ぢるがよい。

坐禪では眼を閉ぢることを必思とするが、前野式では眼を閉ぢるの必要はない。瞑目すると隋氣に陥り易い。

(六) 無念無想。

無念無想の境地に入らねばならない、自己も他界も共に忘失して、眼耳鼻舌身意の六根を方

識のない境を無念無想となしてゐる。無念に墮ちず、無想に入らず、有想にあつて無念の境をいふのである。

(七) 坐して立ち立ちては坐す。

初修者は久しい間坐つてゐると足が痛くなつたり姿勢が崩れたりするので、各自に適當とする程度に靜かに立ち、無心に坐敷または庭園などを歩行するがよい。その中に長時間坐することが出来て三昧に入り得る。

(八) 場所は何處でもよい。

場所は選擇するの必要はない。如何なる所でもよい、場所を選擇するやうではいけない。

(九) 方式の習練と精神の修練。

前野式には前野式の方式があるから、それに従はりたい。

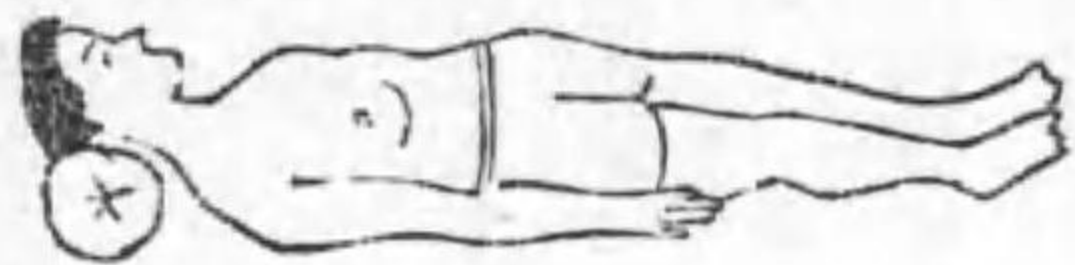
三、修練の方式

肉體の修練は精神修練の副産物であるから精神の修練が従つて肉體修練となるのである。

四、仰臥の方法

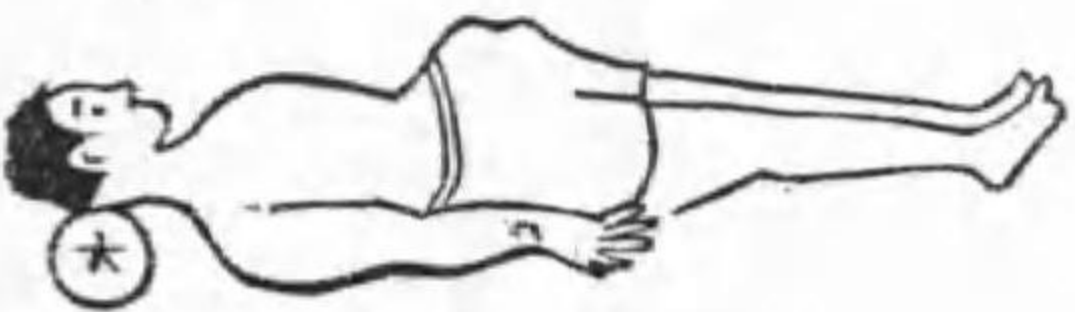
室内を清潔にし、整頓して陰鬱でない所に厚い坐蒲團を敷き、着物は暑くなく寒くなく、重くないやうにし、シャツ又はズボン下等は着しないのがよい。かくしてから蒲團の上に身體を安静にし、徐々に伸ばし、自然のままの心持に仰向いて臥る。枕は茶枕がよい、柔かく軽いのがよい。高さは各自の好みであるが、顔は水平にして眼の視線が、垂直の眞上を見るを標準とする。頭をあまり高くしてはいけない。

式方の臥仰 静安を體に横をへた吐氣 兩肺よ身全濁氣を吐き盡したる圖



(1)

式方の臥仰 氣海丹田に納め押氣を圖たし



(2)

體を横臥させたならば、體を二三回ゆるく、左右にゆるがし又上下にして、胸腹自から落付き、背部臀部共に安静に、蒲團の上に落着くのを待つて、兩手を自然に伸ばして垂下する、横肘は、體の横腹の所を距ること四五寸にして體に觸れしめず、掌は

内に向はしめ、靜かに左右の腰の所に付けるがよい、或は又掌を腰の所へ付けずして、氣海丹田の左右下の方に宛て、靜かに丹田を抱へるやうにするもよい。

頭、腹、背、腰、兩手なごは自然に落付けば、兩脚を徐ろに伸ばし、踵を少々接して、爪先は左右に開き、扇面を展いた如くにする。その左右の先きの開きは、肘の開きと同様にして約四五寸とする。かくして頭の上より、爪先まで、一身の何れの點にも、一分の泥みなく體と蒲團とが、一つになつたやうになる。この時、大なる吐く息を二三回して、兩肺の總べての氣を吐き盡し、氣海丹田に力を入れて呼吸を初めるのである。

五、氣海丹田

氣海とは臍の下二寸距りて、皮膚よりも奥へ背骨へも、二三寸ばかりの所を言ふのである。立行の姿勢



前野式静坐法實驗と解説

丹田とは氣海より一寸下りて、皮膚より奥へ二三寸ばかりの所を言ふのである。氣海とは氣息の漲ぎる所で、血液の流行する本源で

ある。丹田とは、丹精を醗實させる沃田で、精力を旺盛させる本地である。

氣海丹田に力を込めることは、如何なる場合も忘れてはならない。然し初修の時には、仰臥して氣海丹田に力を込めることは困難のやうに考へられるが、之れは氣息が調はないので、精氣が乏しいからである。この時は掌を丹田の下に宛て、前述の如き姿勢をなし、且つ、兩膝を立て、丹田を抱へるやうにすれば快よく力が入る。

六、眼は如何にす可きか

姿勢が調つて呼吸を初めると共に、眼は無識にして、視るともなしに、任意に放擲し、眼界に映つるものは頓着しないがよい。

斯くの如くにして全身を自然に放任し、空虚となる時は、呼吸の氣息と共に、氣海丹田に氣力が充實して来る。強いてイキムだり、無理に息を詰めるの必要はない。然し肛門は成る可く結んで、下腹を前に突き出す氣持にて呼吸をするがよい。

眼は閉ぢむに半眼にす可きである。半眼とは半ば開き半ば閉づることである。故に閉ぢず、

故に開かず、自然に委せるのであつて、眼瞼は自然に眼球の半分を蔽ひ、外界の事は無意味に眼中に反映するが眼識の作用はしない。瞑目するといふことは前野式ではとらない。死坐になり易い。眠つても五官六識は死せず、五官六識は忘しても、外界との感應は忘失しない。この境地に入らねばならない。

七、仰臥し膝を立てる方法

初修者、又は病者は、次のやうにするがよい。即ち正式の通り臥して、靜かに兩膝を曲がめて立てるのである。

兩膝を頭に著け合せ、足は左右四五寸の距離に開き、臀部と踵は五六寸位間隔を置くのを適當とする。然し必ずかくしなくてはならないといふのではない。

足を斯くの如くに曲むれば、手は、靜かに丹田の下に、兩の掌にて、丹田を抱え揚げる心持にて、指先を揃へ、重みのかゝらぬ様に、徐ろに、左右より加へる。この方式にて仰臥する時は、上背部に小さき、坐蒲團の如き敷物を布けば工合がよい。

八、仰臥の安眠と治病の方法

仰臥の方式は、安眠する爲に用ひ、精神の疲勞を癒し、身體の疾病を治療する上に於て、必要な方式である。

この場合は全身を空虚にし、氣息を調へ、氣海丹田に力を入れることは前述の通りであるが、手足を屈伸すること、時に吐露する事、眼を閉ぢ又た開くこと、或る任意の間、屢々交互にすることを必要とする場合がある。

でない場合、又は身體の一部に安靜を缺いて痛痒を感じ、又は麻痺し、痙攣を來す等の場合、その他の場合である。



(一) 手の屈伸。

手を屈伸するには胸を潤け、仰臥の姿勢のままにて、徐ろに息を吸ふと共に、左右に垂下せる手を握固しつゝ、兩方の肘を張り、兩の肩と、左右の腕を、一直線になる様になし、左右の握固を、兩脇の下に着ける、この時、息を十分に吸ひ終り、胸腔を出来るだけ擴げて氣を充滿させる。息を吸ひ、充滿すると共に、腕を握固も能く整へる。こゝに於て握固と、腰と、胸部と共に同時に力を入れる。そして息を詰め力を入れたまゝ、少時して、靜かに息を吐くと共に、徐々に力を抜き、元の仰臥の姿勢に歸り、兩手を垂れ、掌を兩腰の側、又は丹田の左右に着する時、息を吐き終る。吐き終るに、全身の力を抜き、心を空虚にして、補氣を二回位なし、心神の安靜なるを待つて、更に前の通りに二三回これをする、病症の如何によつて、力の入れ方を按排するがよい。

握固といふのは拇指を屈がめ、他の四つの指にて握り固めるのである。

(二) 足の屈伸。

足を屈伸させるには、下腹部を潤けて、息を吸ふと共に、兩脚を屈め初め、兩膝頭は靜か

に着け合はし、兩の踵は、床を稍や離れる位の心持にて、臀部へ向けてつけるのである。
 兩脚を引き付け終ると共に、息は氣海丹田に十分に充滿して居る様にする。氣息が丹田に充ち終れば、兩脚と丹田に力を入れる、力を十分にに入れて、少時堪えて居て徐ろに息を吐く、息を吐くと共に兩脚を自然に伸ばし、力を抜いて以前の姿勢にかへる。この力の入れ方は、氣海丹田より足の爪先まで、一枚の鐵の如くに、力が行き互る様に精神を籠める可きである。

一回終つて元の姿勢にかへると再び繰返へす。二回三回と繰返へす。

(三) 膝を立てる時の屈伸。

仰臥の時、膝を立てる方式に従ふ時は、第四圖の場合とは反對に、既に屈し居る膝を伸ばすのである。

その方法は、膝を立てたまゝにて息を吸ひ始めると共に、脚を伸ばし始め、氣海丹田に吸入せる氣息が、充滿せる頃合ひに、兩の脚を伸ばし盡すのである。この時膝頭は左右密着せず、又踵も兩方少し離れて居る。兩の脚を伸ばし終つた時に、氣海丹田も、脚も足先も同時に、力を入れるのである。そして特に兩の爪先に力を込めて、爪先きを掲げ上げ又は壓へつける様にす

る。掲げ上げる時は、重い物を爪先きに引掛けて掲げる如く、押へる時は堅い物を碎くが如き心持でするのである。これは兩方の爪先きを一緒に屈伸しても、又別々にしてもよろしい、之を終ると丹田と脚と爪先の力を抜く。そして呼吸を抜くのである。

(四) 吐納法をすること。

吐とは吐氣のこと、即ち呼吸に於ては呼氣のことである。納とは納氣のことで、呼吸にては吸氣のことである。

吐氣は一切の不淨、汚穢を吐き出す心持、納氣は清淨純正の氣を吸ひ込んで、長く強く氣海丹田に收めることである。一と息吸ひ盡して丹田に收め、一と息吐き盡して仕舞ふので、これが吐納法の肝要な點である。一回吐納すれば二回位補氣して通常の呼吸をなし、心身の安靜を計る、然して又吐納するのである。

(五) 眼を開け又閉づ。

睡眠を要する場合、治病の場合には眼を閉づることは都合のよい場合が多い、病氣などにて睡眠が多くてよくなる時には、睡眠を防ぐ爲めに兩眼を開けておくがよい。

眼を閉ぢたり開けたりするといふことは静坐の効果の上に於て大なる關係がある。
 又、眼を空虚にすること、即ち眼を開いては居るが眼力のないこと、五官はあれども、五官に更に感ずることなく、肉體を空虚にするといふことは、静坐を練習すれば到達し得る境地である。

九、横臥の方式

厚い蒲團の上に横臥するので、腰より上を真直になし、頭を正しくし、俯向かす仰がず、耳と肩と、鼻と臍とを、各々一直線上におき、下腹を少し前の方に突き出す心持にする。
 體の下になる方は、右にても又左にても差支へなく、唯だ各自の平生に従へばよい。
 眼は臍の眞横の通り、三尺位の處に視線を置き、半眼にして自然に任せるがよい。下になつた方の脚は少しく曲め、下の脚はくの字形に靜かに置く可きである。
 兩手は自然に體に添つて垂れ、力を用ひずして掌は體の方に向け、上の方の手は腰に當て、下の方の手は、丹田の前の下に掌を向はしめ、各々指先を揃へて體につける。

枕は頭を安靜に支へると共に、目を塞がないやうにする。
 口は常に結んでゐなくてはならない。是は仰臥の時でもその他の時でも同じである。併し長い間臥したり坐する時は、口中自ら乾きを覺えるが、この時は口中を舌にて濕すがよい。

十、横臥の安眠と治病の方法

治病の場合に於て、頭痛、逆上、腦病、下部の冷え等を治療する時には、正しく横臥し下腹に力を入れ、吐納法を行ひ、氣息を氣海丹田に充實させると共に、脚部より兩足の爪先きまで納氣を行き届かせる心持にて、納氣を丹田に押へ、丹田より兩脚、兩脚より爪先きと順次に力を注ぐのである。かくすると恰もポンプで丹田より氣力を押出す如き心持にて、足の爪先まで行き渡る如くなる。爪先まで行き互れば靜かに吐氣をなし、體中の邪氣一切を山して終ふ。此の時は氣海より上部は更に氣を置かず空虚にしておく、兩手は垂れたまゝでよろしい。下方になる手を肘の方を少し張り出し、兩手の掌を



前野式静坐法實驗と解説

丹田の下にあてがう、仰臥の時の如くにしてもよろしい、之はその時の場合によつて隨意にしてよろしいのである。

以上の方法を病氣の時に行へば至極よい、繼續すれば餘程の重症も癒る。

又平常就眠前、床上にて仰臥し兩足の指を、拇指より順に心念の中に數へ、右より左に一息づゝ一より十、十より二十三、三十數へて眠り、起床の前にもすれば効果がある。

十一、椅坐の方法

椅子に倚り又は床几に腰を掛けた時にもこの方法にて行ふ。椅子又は床几の上に厚い座蒲團を置き、體を靜かに豊かに下し、背骨を立て、頭を正しくし重心を尾臑骨に置き、肩を平にし兩腕を自然に垂れ、肘を少しく左右に張り、手を丹田の下にて拱く。

手を拱くには左の手を垂れ、掌を丹田の下に於て仰がしめ、次に右の手を靜かに垂れ、右に掌を、左の掌の上に重ね、各々四つの指を揃へ、互に重ね、左の拇指の上に、右の拇指を重ねる。此の時兩の拇指の爪は、外部に向つてゐる。

兩手を丹田に組み合せ片足の裏に置き他の片足を踏みつける。



圖の式略の坐椅

手を丹田に拱くは、兩脚は自然に垂れ膝頭は少し開き、足先きを左右に向はせ踵と共に靜かに座に着く、かくして姿勢を整へ、眼は半ば開いて五尺位前を見ることもなく見るやうにするのである。

十二、椅坐の略式

腰部以上は正式と同様であるが、脚部を半坐にするのである。

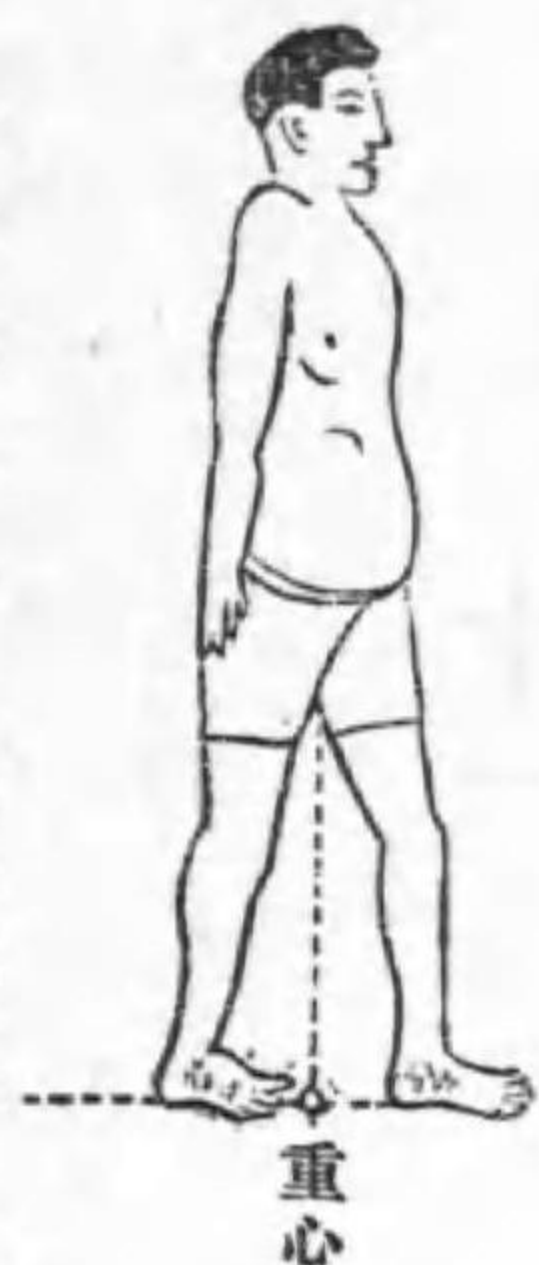
先づ膝頭を左に開き、脛より以下は前の如く垂下し、踵を床につけ、足先を左の外側に向はせ、右の脚を椅床の上に屈め、右の膝頭を、右に開き脛を曲げ、踵より先きを、左の股の上におくのである。この時足の甲は股の上に着き、足の裏が仰向く様になる。

右の足が疲れた時には左の足とかへる。手の拱き方は、下方の手は足と反對の手を用ゐればよいのである。即ち右の足を屈めた時に

は左の手を右足の上に置き、左の掌を右の掌の上に重ね、左の足を屈めた時は、右の手を左の足の上に置き、左の掌を右の掌の上に重ねるのである。

十三、立行の方式

椅坐の方式について立行の方式がある。
立行して歩を運ぶに重心を翠丸の直下におく。



立行とは直立不動、歩行の場合である。

直立不動の姿勢は、椅坐と同様の體度を以て、兩膝頭と兩踵とを接觸させ、足の爪先きを左右五寸ばかり開き、丁度大木が地下に大根を卸し、その直幹が地上に矗立するが如き姿勢にて、眼は六尺前を觀、兩手を靜かに垂れ、兩の掌は股の外側に向ける、或は一の足は前に一は後にしてもよろしい。かくの如くに直立して、息を吸ひ、深く丹田に收め、力を入れると共に、兩足の踵にまで力を込めるのである。

歩行の時は、直立の姿勢を取り、呼吸を靜に平順ならしめ、息は鼻よりする。かくて左右の足を運ぶにその速度歩調を同一にする。息を丹田に收めると共に、力を足の心に込め、直立直行して行く。

氣海丹田に力を入れておれば日に數十里歩くも疲勞は感じない。圖を参照すれば十分諒解せらるゝ點があるであらう。

十四、端坐の方式

端坐とは普通一般に行はるゝ所の靜坐に外ならない。

厚い座蒲團の上に四五寸ばかり、左右に膝頭を開き、兩足の拇指を重ね、臀部を其上に据え體を眞直にし脊骨を腦天まで一直線となし、耳と肩と平行し、鼻と臍と相對し、體を前後左右に搖がし、靜かに正しく安定し、兩手は肘を少々張り、掌を丹田の下に仰向け左右を重ね、兩拇指互に重り、左右各々四つの指は揃へ、拇指の爪は外に向ふ。

坐すれば靜かに吐納し、濁氣を吐き盡すこゝ兩三回、かくして呼吸に移る。呼吸と共に氣を

丹田に込め力を充實させる。丹田に力が抜けると全體の姿勢が頽れるから注意しなくてはならない。

十五、静坐の速成と治病法

静坐をなし、又静坐によつて血行不順、内臓、女子の冷えなどを治癒させる事は、次の如き方法を以てすれば、輕きは一週間以内、重きも數週間にて全癒する。身體の弱いものも強健になる。

この方法を行ふにも豊に端坐し、身體を整へた上、靜に呼吸し、丹田に力を込むることなく自然に任せおき、目を閉ぢ、身體も精神も共に空虚にし、五官の働きを放下し去るのである。

(一) 第一の方法。

右の手の四つの指を揃へ、靜にやゝ窪む様に心下を押へ、右の手は其儘に押へながら、左の手の四つの指を揃へ、心下より腹部を右に廻り、左の指先が左の脇腹を絶て、臍下丹田をすぎ、左の脇腹を通じて、靜かに擦りながら一周して心下に還へる。かくすること五十回、次に

心下より丹田の周圍を擦る



左の手にて心下を押へつゝ、右の手にて心下より左に廻り、丹田を過ぎて、擦り廻り心下に還へること五十回、左右交互すること五十回、之を終りて胸式腹式の深呼吸をして、兩肺にある濁氣を吐き出す、吐きつくすと眼を開き、前後左右に體を動かし、座より立つて立行一回する。この方法を

行ふ時に放屁又は噎氣を催して來るが構はずなす可きである。

(二) 肛門を塞ぐこと。

端坐、その他の場合に於て、殊に呼吸し、丹田に力を入れ、下腹を前に突き出す時は、肛門を閉づることを忘れてはならない。静坐して痔疾、脱肛の起るのはこの注意を缺くからである。

(三) 心下を折込む。

静坐の時に心下を窪ませる時には、心臟を壓迫することがあるが、是は形式に拘泥するから

である。背骨は眞直に、心下を折り込むことなくしてゐても、丹田が充實して来るに従つて心下は自然に窪んで来る。

(四) 振動は不必要。

静坐中に振動する人があるが、是は有害でこそあれ利益はない。

第一回の方法が終れば第二回の方法に移るのである。

左右のいつれの手で心下を押へず、両手を心下にあつて、右の手は左へ廻り、左の手は右へ廻り、左の手は右に廻り、共に左右に分れ、同時に兩脇に沿うて擦り下し、丹田の上にて行き違ひ、上に上り、両手同時に心下に返へる。かくの如くに臍を中心にしてすること五十回。かくの如くに第一、第二の方法を交々行ふときにはこの効果は著しいものがある。

十六、半跏趺坐の方法

半跏趺坐は坐禪にて用ふる方法である。

結跏趺坐の坐方



半跏趺坐をするときには臀部の下に小さい敷物を布き、又は座蒲團を二つに折つて敷く、體を安定させたならば足の上下は拘泥するの要はない。足部の倦怠、痛みを覺えた時には交互に交代さすればよい。

十七、結跏趺坐の方法

結跏趺坐は禪家で用ふる所の方法であつて、その方法については道元禪師の普勸坐禪儀に詳しい、参照されたい。

十八、呼吸法

呼吸法には岡田式、二木式などもあつて、各々一長一短がある。

岡田式の特徴は、息を吸ふ時には下腹を引込め、上腹が膨れる様に吸ひ、息を吐く時は鳩尾

より上腹まで引止め下腹を張り出すことである。

二木氏の呼吸については二木式腹式呼吸の解説を参照せられたい。

前野式に於ては、體が落着き、心神共に安靜となつた時に、軽く口を閉ぢ、何事も考へず、心に障ることもなく、靜かに息を吸つた後、息が入らぬまでに吸つたならば、少しく口を開いて徐々と吐く、初めは弱く終は強く胸中の濁氣を吐き出す、かくすること三四回に。

納氣吐氣。

納氣とは息を吸つて丹田に納めること、吐氣は納氣の後に吐き出し、古き氣を出して新しい氣を交替することである。

押氣。

押氣とは納氣した息を丹田に押し込めることである。

補分氣。

丹田に押氣せるまゝにて、數回吐納すると、吐氣が不足して息が塞まるやうなことがある。この場合には靜かに小さい短い呼吸を、口よりなし、息の不足を補ひ、また吐納をつゞけるが

よい。かくの如くすると、何時間吐納しても、押氣が充實して、丹田は宛も鼓面を張つた如くなる。寒さも感じない。

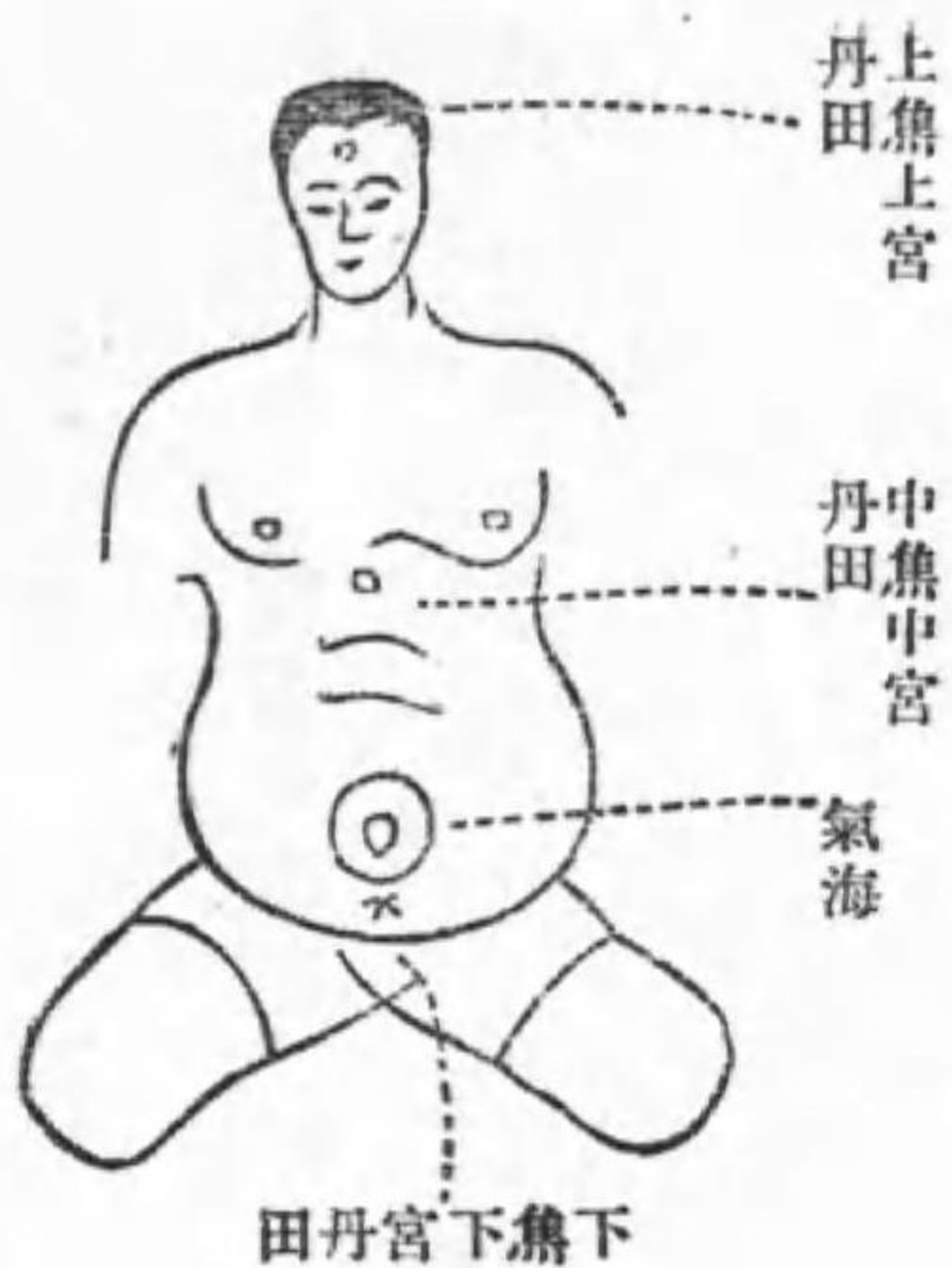
補氣は押氣して、息を丹田に納め、常に之を俺溜せしめる爲めに、氣息の不足を補ふためであるから、少しく習熟して押氣が強くなれば補氣の必要はない。

呼吸は強いて呼吸せば綿々と長く、あるかなきかに續いて居ればよいのである。

呼吸の法は深呼吸、胎息、調息、數息觀、胸思呼吸、腹式呼吸といつてゐる。要するに息を丹田に收め、氣を臍下に充實せしめ、呼吸によつて肺の伸縮を大ならしめ、下腹部の運動を強くし、全身の血行を盛ならしめ、精神を爽快ならしめるにある。

十九、丹 田

丹田を充實させるといふことは靜坐に於て必要なことで、丹田が充實しないと靜坐の効がない。丹田には三つある。上丹田、中丹田、下丹田の三つで、普通に丹田と言はれるのは下丹田のことである。



三丹田の位置。

即ち臍下二寸五分位の處を言ふのである。此の外に鳩尾の奥が中丹田で、眉間の奥が上丹田である。この三つの丹田が融合して氣力が満ちねば静坐の力はない。

三丹田が調和を缺くときには心身涸渴し、氣力飢え、甚しいときは病に斃れることがある。

然して眞に静坐工夫をする事は觀法を知らねばならない。觀法を知らねば静坐を知つたとは言へない。

二十、觀法とは何か

(一) 觀法。

觀法とは自己の心を凝らして天地一切の諸法を觀想して、自己の本性を徹見し、宇宙人生

の意義を大悟する方法である。

かく言ふと、非常に深遠な學問のやうに考へられるが左様ではない。觀法には十六ある。が容易に理解し得るものは次の五つであらう。

- (一) 日想觀。
- (二) 水想觀。
- (三) 地想觀。
- (四) 寶樹觀。
- (五) 清淨觀。

二十一、自己とは本來空

前の方式に従つて體を整へ、心を收め、呼吸を調和し、目を半眼にして、心を凝らして、自己は本來空と觀すると自己はなくなる。

二十二、眼に色を着せず

「我眼は虚靈透徹なり、一切の色、着するに處なし」と想見すれば、眼底へ物も止めざるに至る。

二十三、耳に聲を着せず

「我が耳は虚靈透徹なり、一切の聲着せず」と想見すれば、耳底一切着するなし。

舌、鼻、身、意、一切の香、一切の味、一切の觸、一切の法着する所なくんば無碍の境地に自由に奔馳し馳驅するここが出来る。

こゝに前野式靜坐の根本がある。

前野式靜坐は身心脱落、脱落身心にその要諦がある。白隠禪師の夜船閑話、また遠羅天釜、貝原益軒の養生訓、平田篤胤の志都の石屋を併讀すれば、一層明快なる解釋を得る。

二十四、前野氏靜坐法にて肋膜炎を癒す

小石川氷川町の一人、年齢三十二歳であるが、大正五年の五月より肋膜炎を病みて、醫藥を服すること數ヶ月であつたが、その効が見えず、毎する毎に、肋下に痛みを覚え、又咳を發して夜眠られず、困却するといふので、或人の紹介で、余の所へ來た。依つて余は之れに、觀法を授け、又余の觀法を彼れに移して清淨觀に入れた。

かくして二日目には夜も安眠して咳も休んだ。三日四日と続けながら、四日目には余は更に觀法を施して、之れを彼れに移し、觀想三昧に入らしめ、胸背と兩腋に、發汗する様觀想せしめた。

即ち肋膜の水氣を、分泌せしむる意味の觀想である。三十分ばかりして、果して胸背兩腋に汗を發して心身共に爽快となつた、患者自らも、自宅に於て此觀法を行つた。五日目に至つて、深き大なる呼吸をなせども、肋膜の痛みはなくなつた。

二十五、子宮の重患が去つた

長く子宮の病に苦しめられて、病床に呻吟し種々の手当をした所が其効なく、三四の醫師の手を煩はしたが、大患になり、大正四年十一月に終に駿河臺の濱田病院に入院し、治療を受けた所が、既に手後れとなつて、手術を施して根本的の治療をすることが出来ない。己むを得ず應急手當として、電氣で一時出血を止め、大正五年一月に退院した。

其の後に至つて病勢一時衰へたが、時々往來あつて、七月の頃から、下血白帶交々來り、濃汗常に下り、終に起つ能はず、發熱あり、疼痛あり、また水腫あり、全身睡れ、醫師も回復の見込がないと言ふに至つた。そこで或る書肆の某氏が、前野氏の所へ紹介して來た。そして回復は望まれまいが、責めて一時の氣休めにもとの事であつた。

こゝに於て前野氏は患者を見舞つた所が、殆んど生色なく、命旦夕に迫れるものゝ如くに見えた。

如何に神力を振つても、果して九死に一生を得るか何うかを疑はれた。然し主人の悃請もあ

つたので、前野氏は看法を施して見た。

そして病人に向つて言ふには、何れ死ぬのであるから、今此所で死ぬがよい、一旦死ねば病もなくなつて、體が清淨になる。そして後に蘇生すれば生れ替るのであるから、一切の病苦を免れる。今、自分が法を施すから夫と共に死ぬがよい。

と宣言して清淨觀を施して病者に移した。すると病人は直に三昧に入つて、死人同様になつた。そこで更に第二の觀法を施して三十分で三昧より出した。病人も生れ變つたやうな氣持で、大變に氣分がよいとの事であつた。

翌十五日に行つて見ると、意外な効果を奏して元氣大に回復し、血色も見違へる程に善くなつて、本人は言ふまでもなく、家内一同大喜びであつた。

夫から毎日繼續して施した。初日より毎日大小の血塊を濃汁と共に排出してゐるが、八日目の夜、看法を終ると共に、拳程の大きい塊が突然出て來たが、夫が爲めに直に腹部の脹滿が一時に去つた。そして日を経るに従つて、水腫も去り、十一月下旬には、下血、白帶、濃汁も共になくなり、平生の身體に回復した。

二十六、腸チブスが癒る

これもある人に施した清淨觀である。二人とも腸チブスであつた。
一人は大正六年一月九日の發病で、一人は同月の十六日からである。
前野氏は二十一日から自宅で看法を施した。二十四日の夜に、病床に臨んで施したが、病人に直接したのは二十四日の夜一回のみであつた。詳細のことはこの狀で分る。
私は大正六年一月九日より、倅は同月十六日より、同病に罹り、二人共大熱醒めず、特に私は老年のことゝて、一段難儀しましたが、二十一日より、御祈念によりまして、其脱から私も倅も四十度上下の熱が、三分づゝ毎日下り、二十四日更に御まじないを受け、其日は五分下り二十五日朝より、二人共に少しの熱もなくなりました。
又私は發病の時より大便が通ぜず、醫者は四回程灌腸をしましたが、更に通じがなく、困つておりましたが、二十四日の御まじないにより、大變に心よく通じまして、すがくしき思ひを致しまして快氣になりました云々。

寺田式強健法實驗と解説

一、その健康法

寺田式強健法は、

一 身體各機關の衛生法。

二 空氣浴。

三 日光浴。

を前段となし、

(一) 冷水摩擦(冷水浴)

(二) 深呼吸。

(三) 合理的運動法。

を後段となし、毎日二十分間づゝ行ふ可きものとなしてゐる。

毎日二十分づつ行へばよいとしてある。この六種は血液の運行を働かしめるに必要なものであつて、日光の直射、新鮮な空氣、深呼吸、合理的運動は、身體中の老廢物を出し、新鮮なる

血液を供給し、健康な血液、皮膚、内臓たらしめる。

合理的の運動といふのは、

- 一 全身の各部を均等に運動させること。
- 二 適度に運動すること。

である。健康の爲めとして日曜日一日だけ運動した所が何の役にも立たない。毎日規則正しく二十分間づつ行へばよいのである。

二、呼吸法と姿勢維持法

呼吸法と姿勢維持法とは體育上に重大なる關係があるものである。

第一 急速運動、例へば駈足の如き運動、又連続運動に於て自然に呼吸の増加すること。自然なる呼吸の増加、走る運動の後に呼吸増加し、呼吸量増加することは、肺臓及び心臓によい。

走ることによつて脚が激しく運動するときは炭酸瓦斯が多量に發生するので呼吸が烈しく

なる。従つて疲勞を覚えて来る。

第二 任意の呼吸運動の體育上に必要なこと。

呼吸法が正しくないとき健康を増進させることは出来ない。正しい呼吸法によらねば血液の循環をよくすることは出来ない。然して任意の呼吸運動を行ふには、正しい呼吸法によらねばならない。

第三 正しい呼吸法。

空気を吸ふとき胸圍は擴張し、肋骨間の筋肉が肋骨を引上げ、胸骨も引上げられて、肺は擴張する。そして空気が流れ込む、この時、横隔膜が伸縮する。空気を吐き出せば舊位置にかへる爲めに深呼吸をする。腹部の筋肉運動であつて同時に腹部の練習となる。

然し次の三つの原因があるときにはこの正しい呼吸法を行ふことが出来ない。

(一) 身體虛弱であること、就中運動不足等の爲めに筋肉の發達が不十分であること。これを改めるには順序立ちたる體操を行つて姿勢を正しくするの要がある。

(二) 悪習慣の爲めに腹部を膨らすことの出来ないこと。手の筋力を要する場合に子供の未

だ筋肉の十分發達しないものに屢々大に筋力を要する運動をさせることは自然不正なる呼吸をする。例へば十二三才の少年に棚、吊環、併行棒をさせるが如きである。この時は自ら必ず深呼吸をし且つ口を閉するもので、胸部は堅く壓せられて動かさず、吸入したる空氣は口及び聲門を閉ぢるので呼出することが出来ない。故に腹腔の壓力が胸腔を壓し、血液の循環を妨げるので額、頭の脈が赤くなり、顔面眞紅を呈するに至る。

これが習慣になると深呼吸が出来ない。

(三) 横隔膜が自由に昇降し得ないが爲めに深呼吸をすることが出来ないものがある。是は衣服を堅く身體にくよりつけ、コルセット、帯、紐にて腹部を壓迫するとかゝることになる。胸呼吸と深呼吸とは一致す可きものである。即ち一方にては肋骨が胸部と共に上り、一方にては横隔膜下降して完全なる呼吸をするのである。

(四) 胸廓を擴張すること。

(五) 背柱を正しくする事、背の圓形及び凹む事を妨げること。胸部の前面に圓く突出すること、肋骨の十分なる舉上と其彈力とに依て下降することとは

完全なる呼吸法の前提で、胸廓のかくの如くに擴がるは頸筋と肩筋の發達と大なる關係がある。健康にして平常な呼吸には平常なる背柱を有する、平常なる背柱の形は横より見ると生理學上の屈曲即ち波狀を呈してゐる。

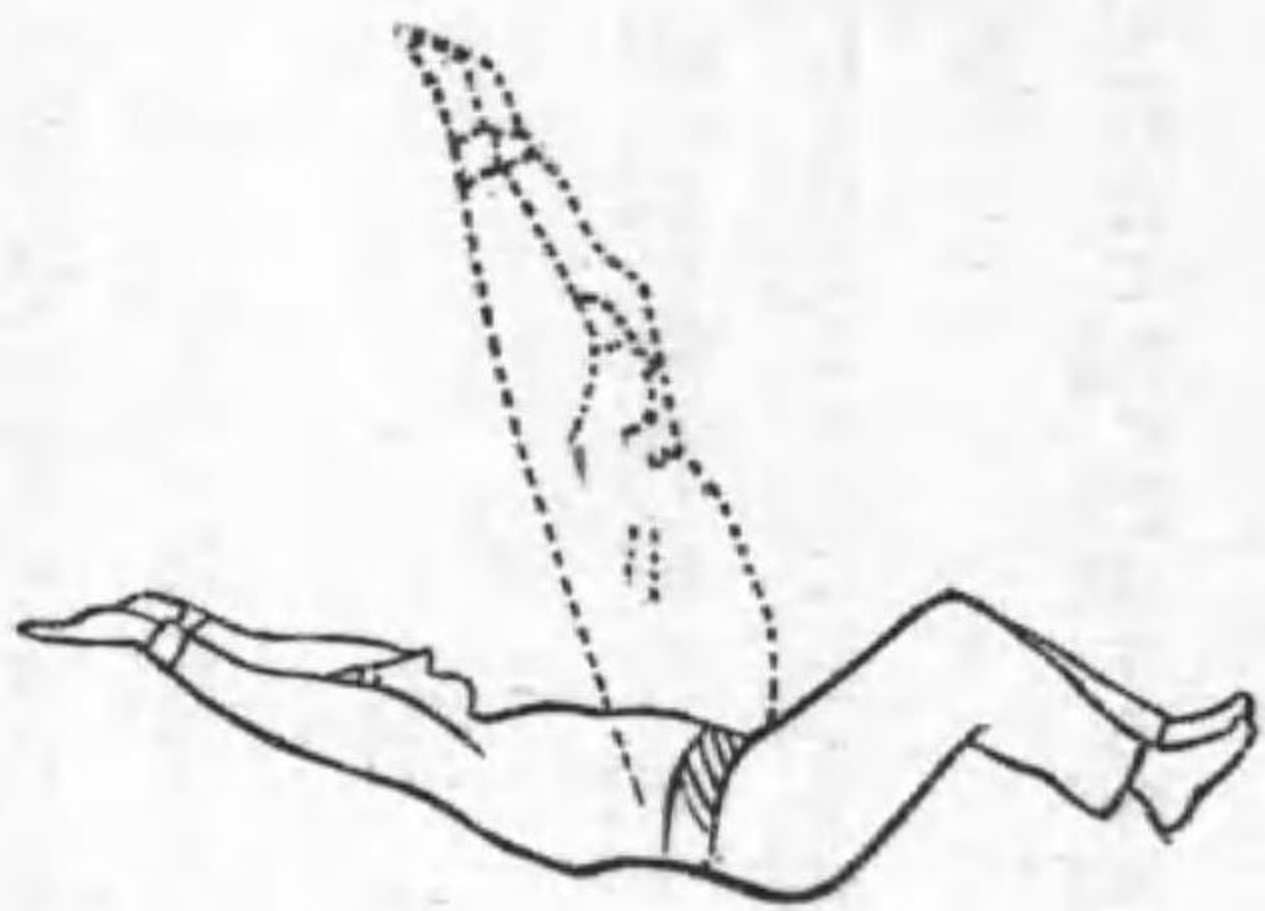
三、運動法

運動を行ふには午前十時から午後三時までの間が最もよい。若しこの時間内に行ふことが出来ねば早起して行へばよい。その時間は二十分間で足りるのである。

運動回数は十回位がよい、虚弱な人は回数を減じて三回でもよい。第二運動は女子には不適當であるから男子のみが行ふべきである。

第一運動

裸體又は寢衣のまま寢床の上に仰向に臥し、足の先に何か挾



寺田式強健法實驗と解説

んで(冬ならば足の先きに夜具をおくがよい)兩臂を頭上に伸ばして上體を起すには十分背を反らし又上體を倒すには成る可く頭を後方に伸ばして胸を張る。

第二運動

前の如く仰臥し居り、兩手で後頸を押へ、兩足を伸し、且つこれを一尺程上に擧げ、股を軸として足尖で左右に圓形を描き、次に反對の方向に圓形を描くのである。女子にはこの運動は適しなう。

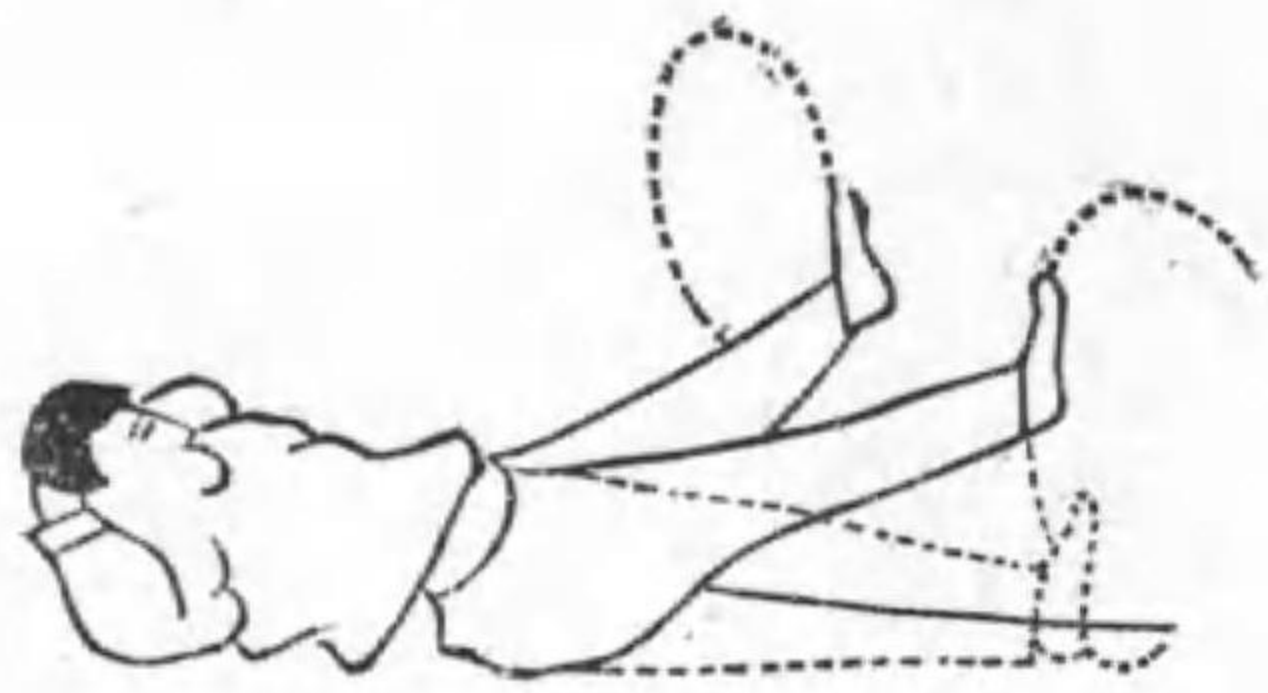
これにて次に記述する呼吸法を七八回連続して行ふのである。

第三運動

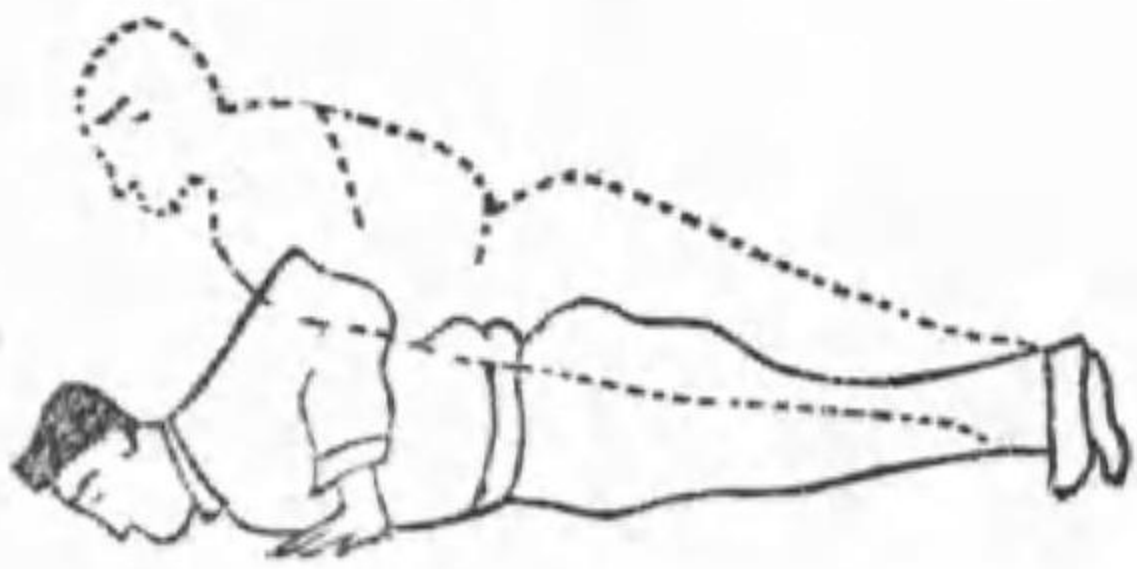
第三運動に於ては俯伏になり、身體を棒の如く眞直になし、足尖を描へ、兩手と兩足との指尖にて身體を支へ、腹部、膝を床に着けぬやうになし、兩臂を屈伸して體を上下するのである。但し兩手の指尖にて上下することが困難の時には、指尖を少しく内方に向け、掌を開きて床

につけてもよい。

第二運動の圖



第三運動の圖



第四運動の圖



第四運動

直立して足を左右に開き、兩臂を上へに伸ばして手の指を組み合はせ、十分に身體を伸張した



姿勢を以て左右に上體を曲げる。

第五運動

前の姿勢にて上體を前に屈し右に廻はし後に廻はし前に廻はす、要するに上體を以て圓形を畫くのである。

次には前と反對の方向に圓を描く。

この運動は連續五行行ふ。

第六運動

兩手を腰にあて、直立の姿勢を取り、膝を九十度に屈げ、兩踵を上げ、足尖にて立ち、上體を眞直に維持し、膝を伸ばし、踵を地に着けて元の直立の姿勢に復する。

こゝにて次に記述する呼吸法を七八回行ふ。

第七運動

一方の手にて横木又は柱に握まり、片足で立ち、他の片足にて前を蹴り、次に後方を蹴る。但し脚を十分に伸ばし、足尖に力を入れ爪先を下方に屈け、次に今まで立つてゐた左足にて前の如く行ふ。

この運動は連續十五回程行ふ。

第八運動

足と手を左右に開きて立ち、先づ體を右へ約九十度程廻はし、上體を屈けて右の手を床上に屈かせ體を起して左に廻はし、上體を屈けて左の床上に屈させる、但し體を右に曲げる時には右の膝を少し曲



げ、又體を左に屈ける時には左の膝を少し曲げてよい。



第九運動

膝を曲げ右の足を前に出し、左足を斜に直伸し、掌を握りて、両手を左右に伸ばし、水平に舉げ拳に力を入れ、肩を中心点として、左右両手共圓形を畫く。次には左の足を前に出し、右足を斜に直伸し、手を前とは反対の方向に廻はして圓形を畫く。

この運動は連續五回。

第十運動

兩足を開きて直立し、兩手を水平に伸ばして掌を握り、上體を右に九十度廻はし、前に屈し後に反らし上體を起して更に凡そ百八十度左に廻はし、前に屈し、又後に十分反らすのである。此にて呼吸法を七八回行ふ。

(甲) 圖の動運第十第



(乙) 圖の動運第十第



四呼吸法

合理的な呼吸法が全ての人の健康を増進させるといふことは顯著な事實である。之を適當に行ふには肺臓中の老廢物を吐き出し、新鮮な空氣と交換し、血液を純潔ならしめ、血行をよくさせ、胃腸の働きを活潑ならしめ、精神を爽快ならしめる等の種々の利益がある。合理的の呼吸法といへば六ヶ敷いものゝ如くに考へられるが、行住坐臥なすことの出来る方法である。

- 一 新鮮な空氣。
- 二 正しい姿勢。
- 三 適當の度數。

此法を家の中にて行はんとするには、戸障子を明け放つか、または戶外に於て姿勢正しくするからである。



其方法は直立して、端正なる姿勢を取り、両手を腰に當て、頭を少しく後方に屈け、胸を張り、上胸部に於て後に反り、徐々に鼻より呼吸を十分に吸込み、(約五秒間) それより下腹部に力を入れ、體を起しつゝ鼻より徐々に息を吐き出すのである。この時間凡そ五秒間、それより、腕を左右に上げ(吸)下げ(呼)しつゝ運動を行ふ。然しこの間の時間は十秒を限りとし、十八回を限度とする。

これは直立した際の呼吸法であるが、正坐してゐて呼吸を行ふ時には普通に正坐し両手を屈

けて腰に當て息を鼻から吸込み、下腹に十分力を入れ凹まして徐々に息を吐き出すのである。呼吸法の効は種々あるが、風邪、便通の悪い、不眠症、神経衰弱、胃病、リウマチス、尿の近い人に効がある。然し妊娠中、肺結核、痔疾の人にはよくない。身體に故障のある人は治療してから行ふがよい。

五、冷水摩擦法

此等の運動を行つても實行後直に身體を清潔にしなかつたならば運動の効力の半ば以上は失つて終ふ、故に以上の如き運動を行つたならば直に風呂場、又洗面場にて、男子は裸體のまま、刷毛に石鹼をつけて頭髮を洗ひ、次に手を洗ひ、更に水を清めて面を洗ひ、其の後に日本手拭の凡一本半位の長さある綿布を水に浸し、それを絞つて頸部より拭き初め、次に左右の手、胸、腹、背、脚部に至るまで全身を摩擦する、摩擦を十分行ふと神経の働きが活潑になり、精神も愉快になり、皮膚が紅色を呈して来る。これは血液の循環がよくなつて來た證據であるから十分に力を籠めて摩擦するがよい。そして成る可く身體の右の部分を左の手で、左の部分を

右の手で摩擦し、背中を手拭を左右の手で引いて摩擦するがよい。此際決して他人の手を借りてはならない、自分で摩擦するといふのが、運動法の一部であるから、その後西洋手拭で身体全部の濕氣を拂ひ取る。頭と足の裏は盛に發汗する所であるから、此部分は特に能く拭つて有害物を除去しなくてはならない、又其他特に寒氣を感じる部は何回も摩擦するのがよい。特に婦人は下腹部と腰の邊及足尖を能く拭ふがよい、又學齡以前の子供には、冷水摩擦の代りに乾燥摩擦を行ふがよい。即ち西洋手拭又は海綿にて全身を摩擦し、皮膚が稍々紅色を帯ぶるを限度とする。併し餘り強く摩擦してはいけない、且つ足は四季間斷なく實行しないと効能がない。尚ほ子供の年齡が六歳、即ち學齡に達した頃からは冷水摩擦を行つてもよい。

冷水摩擦は身體の健康を増進するばかりではなく、子供の惰弱心を除き、意志を鞏固にするに効能があるから、是非勵行す可きである。

然し身體の虛弱な人は冷水摩擦はいけないから、その代りに乾燥摩擦を行ひ、新鮮な空氣を吸入させるがよい、又神經質の人は冷水の代りに微温湯がよい。女子は毎朝頭髮を洗ふことが出来ないが、少くとも毎週一回位は洗ひ、尚ほ毎朝の實行法としては濡手拭にて頭の全部を濡

して十分に頭髮の雲脂を除き、其後梳櫛にて能く雲脂を梳くやうにしないでならない。

又壯健な人で自宅に風呂場があれば、冷水摩擦よりも寧ろ冷水浴がよい、其方法は簡單で小桶にて冷水を五六杯身體に注ぎ掛けるか又は冷水中に一分間位入り、後で西洋手拭にて濕氣を拭ひ去るのである。此の方が冷水摩擦よりは一層効能がある。その上毎週二回以上は温浴に入らなくてはならない。それでないと十分垢を除き去るといふことが出来ない。

冷水は皮膚に適當な刺戟物で、血液の循環を活潑にさせ、皮膚を壯健ならしめ、凡ての病氣の因である風邪に罹り易い憂を除き、又皮膚を清潔にして皮膚病に罹ることを防ぎ、食慾を増進し、消化力を盛にし、不眠症の人には特效があるから極めて大切である。

旅行中水の乏しい場合には海綿を用意して行つて、冷水摩擦の時には鹽水を用ゐるのがよい。鹽水で冷水摩擦をしたならば、淡水で鹽分を拭ひ取らねばならない。

冷水摩擦は感冒豫防法としては有効であるが、夏季に冷水摩擦を初めたが、冬季に至つて感胃に罹つたが爲めに、酷寒中實行を躊躇する人があるが、その方法さへよろしくは感胃に罹るの憂はない。

第一に撰定す可きものは其の實行場所である。風の吹き通らない室内又は風呂場で、最初二三日間は手拭で固く絞つて頸の周圍を摩擦し、夫より漸次に胸部、腹部に及ぼし、上半身の摩擦を終つた後、二三週間後に下半身に及び、そして後全身に及ぼすのである。かくするに冬季に至つて冷水摩擦をしても危険はない。

冷水摩擦、又は冷水浴を終つたならば、左右の手を利用して手の届く限り、身體の全部を揉むがよい。

打叩方又獨按摩法



例へば左の手では右の肩より順次、頸、手、胸、背、腹部に及ぼし、手足の指の尖まで揉み、右の手にては身體の左方を前述の如くにする。又「獨り按摩」の方法を行ふのもよい。長さ一尺程の杉又は松の如きあまり硬からざる木にて作りたる一本の棒、又は圖の如き自動按摩器を以て全身の肉付いた部分を棒ならば横にして叩くのである。これは神經の刺激となり、血液の循環を能くするから非常に

有効である。

學術上より言へば種々議論の餘地はあらうが、實驗考究して顯著な効果がある方法である。

以上は何人にも雖も實行し得ることでも面倒でも難しいことでもない、二十分あれば十分なのである。

六、山田博士胃腸快癒す

寺田式強健術は規律が正しくなくては出来ない。強ち寺田式にのみ限らないが、強健術は一種の抵抗療法であつて、薬餌になるといふよりも、自然の力により、精神改造と共に病氣を療治するのである。

寺田式の強健術は、僅か二十分あれば出来る。

山田博士は性來體質が丈夫ではなかつたが、ある時寺田式強健術を人より奨められて實行するやうになつてから、著しく丈夫になつて来て、今迄は少し喰へすぎると胃腸をこはしたり

下痢をしたものであるが、寺田式を行ふやうになつてからは急に生れかはつたやうに健康になつて来た。

其の方法は本文に説明してある通りであるが、毎朝實行すればよい。然し半年でやめたといつてはその効はない、少くも二年三年と繼續しなくては駄目である。

寺田式によつて丈夫になつたのは、山田博士ばかりではない、多くの名士がある。

七、婦人病を癒す

某名流の夫人が長い事婦人病にかゝつて、殆ど痼疾になつてゐたが、初めはいやく／＼に實行してゐたが次第に自分も愉快であり、快活な氣持になるので、實行してゐる中に、さしも痼疾のやうであつた婦人病も全快してしまつた。

さういふやうな例がある。

二木式腹式呼吸法

一、腹式呼吸法

腹式呼吸法は二木博士の創始唱道であつて、腹を動かして呼吸するのである。端坐して下腹に力を入れ、息を吸ふとき腹を膨らまして固くなるやうにし、息を吐く時には腹が凹んで胸を張るやうにするのである。

二木博士が腹式呼吸を創めるに至つた動機は博士は身體が虚弱だったので、丈夫にならうとしてゐたが、ある時白隠の遠羅天釜を讀んで、一切を捨て、修行者は精進工夫するので、その堂奥に達するが、妄念に妨げられると難治の病すら起すから、人は内觀の眞修によつて修練すれば心身強健になり、氣力旺盛、萬事成就する。即ち常時全身の精氣を丹田に收めておくと自然腹力緊張し元氣旺盛になつて、消化は良くなり、血の循環は順調になり、終日讀書しても倦まなくなり、寒暑にも耐へるといふことが分つたので、博士は練習して身體を丈夫にした。

平田篤胤の「志都の石屋」白隠の「遠羅天釜」によつて内觀法を知つた博士は、その頃外國の小説を讀んで感じたことがあつた。小説の主人公は十四五の女の子であるが其父は奸惡の者

に陥れられて、遠い砂漠に流刑の身となつた。この女は母の話を聞いて一度都へ上らうと決心した。それには身體を丈夫にしなくてはならないと、餓渴に堪へ、又風雨に練つて三年間に非常な丈夫な體になつた。そこで八百里の旅路を歩いて都に着き、恰も國王の即位式があつて大赦を行ふといふ所であつたので國王に冤を訴へて父の罪を許して貰ひ、兩親を迎へて世を安樂に送つたといふことで、一心凝つて強健な體になつたといふのである。

博士は是を讀んで非常に感動して身體を鍛練した。又高等學校時代過度の勉強の爲めに、強度の神經衰弱にかゝり、神經が全く鈍つて試験の問題の意味が分らず、馬鹿々々しい點で落第したこれではならないといふので、身體の鍛練にかゝり、深呼吸をすると次第に身體も丈夫になつて來た。

この時博士の初めたのが所謂二木式腹式呼吸なるものであつた。

二、横膈膜の運動

呼吸といふものは何によつて起るものであるかといへば、次のやうに説明される。

人間の腹と胸との間には一枚の膜が張つてある。是は横膈膜と稱する膜で傘のやうに上高になつて居る。此横膈膜の上の所にあるのが胸部で、肺臓がある。横膈膜の上の方で少し左方には心臓がある。横膈膜の下の方は腹部である。胸部は肋骨によつて保たれてゐるので局部的にしか動くことは出来ないが、腹部は腹皮即ち腹壁と稱する柔軟なる筋膜と皮膚とより成つてゐて、伸縮自在の隨意筋より成つて居る。腹部、胸部の限界をなしてゐる横膈膜は傘が重り合つたやうになり、筋肉は傘の骨なりに張つてある。

故にこの筋肉が縮む場合には傘の高さが低くなる、即ち横膈膜は下つて來る。筋肉が縮むので横膈膜が下るのである。之に反して筋肉が弛む場合には横膈膜は上つて行く、然して横膈膜の上下運動による効果は如何といふと、横膈膜が下ると胸が擴くなり、胸が擴くなれば肺臓が擴張すると共に腹部は狭くなる、腹部が狭くなれば筋肉が收縮する道理はないので、己むを得ず前面に飛び出す、これは腹部には胃、腸、肝臓などが入つて居るからである。又横膈膜が上れば胸部を壓して狭くなる、従つて肺臓が收縮して内部の氣體を吐き出す。腹部は之に反して廣くなるので、胃、腸等の臟腑は上に上つて腹部は凹む。何となれば腹部は周圍が悉く密閉

されて居るので空気の入り場所がない、そこで横膈膜の上るに従つて腹皮が凹むのである。故に腹を出すやうにするには横膈膜を下げるやうにしなければならぬ。

横膈膜の運動によつて心臓に及ぼす効果について言ふと、心臓は横膈膜の上にあるから、横膈膜が上れば心臓は押し付けられて窮屈になる。横膈膜が下れば心臓は楽になる。故に心臓を十分に膨らますには横膈膜を下げなくてはならない。

三、呼吸の種類と腹式呼吸の効果

呼吸の種類は凡そ三ある。第一肺尖呼吸、第二胸式呼吸、第三腹式呼吸であつて虚弱の人が肩で息を切るのは肺尖呼吸である。肺尖呼吸は殊に婦人に多いが自分では気がつかない、その気がつかないといふのは静かにするからであつて、強くすると気がつく。次は胸式呼吸である。即ち息をひくと胸が擴がつて腹が低くなるやうな仕方である。次は息を吸ふと腹が出るやうにする腹式呼吸である。この外の理想的の呼吸は胸腹式呼吸といふのである。然し一般の人は胸式呼吸のみであるから完全とは言はれない、之に腹式呼吸を練習すれば自然に胸腹

式呼吸なる。

それでは何故に肺尖呼吸は悪いかといふと、空気が一番短い道を通つて来るからで、冷い所の空気が急に肺尖の方へ侵入するので、肺尖の抵抗力では勝つことが出来ない、それで肺尖加答兒を起すのである。又常に肺尖を使用して居るので結核菌は肺尖の組織の悪い所に附着して直に繁殖の機会を與へる。これは肺病となる前提であるから、肺尖呼吸は最も恐る可きものである。

胸式呼吸は肺を横に擴げて長さが短くなるので十分に効果があるとは云へない。

腹式呼吸が何故に最も有効であるかといへば、呼吸をする場合、肺の呼吸面を平等に普遍に廣くするからである。故に腹式呼吸は腹の出るやうに呼吸するのである。腹の出るのは横膈膜が下つて来るからである。横膈膜が下れば肺臓の働きを自由にし従つて十分に呼吸をすることが出来る。故に腹式呼吸を横膈膜呼吸とも言ふ。

肺臓の組織は強く出来て居るので十分に働かせてもよい、働かせる程効果があるから、肺底呼吸をするやうにしないでならぬ。即ち横膈膜が下れば胸の容積が下へ大きくなる、従つ

て肺底呼吸には便がある。次に息を吐き出す時には腹皮を縮めて腹を凹ますやうにする。其時横膈膜は押し上げられて、肺臓内の悪い瓦斯は外へ押し出される。かくの如く十分に肺臓の働きを爲さしめるのであるから腹式呼吸は有効である。

四、腹式呼吸の効果の一

腹式呼吸の第二の効果としては血液の循環をよくすることである。その前提として心臓の組織と循環系統について述べて見やう。

心臓は恰も護膜の袋のやうなもので、筋肉の袋に血液を盛つたやうである。護膜の袋に水を入れて一の口から押し出すと勢よく出るが、全く押潰した護膜の袋を水の中へ浸して急に手放しても、其吸ひ込む力は頗る弱いと同じくこの心臓も動脈に向つて送り出す力は強いが、一旦出た血は吸ひ込む力が弱い、然し不潔な血は心臓へ戻つて来る。この説明は近年になつて明にすることが出来た。

心臓にて新鮮なものとなつた血液は動脈を通じて一半は頭部、手、足、胸部に送られ、一半

は腹部に流れて胃、腸、肝臓等の活動の資となる、そして心臓は全く空虚なる。然るに腹には壓力があるのと組織の弾力との爲めに腹部の血管は其壓力が收縮して了つて今度は心臓の方へ還へるやうになる。

尙ほ詳しく言ふと初め心臓より血液が送らるゝ時には腹の方に入つて来る。次には心臓の方が空になつた時には腹の血管が自己の弾力、腹皮と横膈膜の壓力によつて收縮するので血液が他に流れる所がないので再び心臓へ戻つて来る。此時若し腹の皮の張力が弱いものは十分に其血液を心臓へ押し戻すことが出来ないで、血は腹へ陥つて了つて無用になる。かくては血液補充の上に大きい損失である。然るに腹式呼吸によるミ、横膈膜を引下げる度に腹部を壓迫して初めて血液が心臓へ還へる。故に腹皮の張力を鍛練する爲めに腹式呼吸を行ふの必要が生じて来る。

五、血液の循環

人體活動の根元である血液は體軀の大なる者でも二升五合より多くはない、小さい人になる

と二升位しかない。然して其血液運行の割合は二分の一以上は腹部に送られる、残りの半分は脳、皮膚其他の内臓を養ひ、其の他は筋肉へ行く。然るに横膈膜が弛んで居て伸縮の度が緩慢であつた場合には、假令組織とか血管の弾力で制限して居るにしても、尚ほ以上に入れることの出来るもので、腹部に向つて二分の一以上の血液が流入する。従つて他の部分を養ふ可き血液が少くなる譯である。故に一部の貧血を起して折角の健康體をも不愉快な口を送らねばならなくなる。これは全く手や足や顔などの血管には受け入れらる可き血液の分量が一定して居るが、腹部の血管はその延びるだけいくらでも入るやうになつて居るからである。故に腹に溜つて居ては良い血が行くことが出来ず腹にもよくない。又行かうとしても心臓に血が少くしては送ることが出来ない、たゞ腹にある不潔な血を心臓に送り還へせばよいのである。腹を押へて腹の皮が柔かであつて動悸の強い人は不良の血液が腹部に溜つて居る證據である。

この苦痛を脱して健康體に復せんとする者は腹に溜つて居る血液を押し出すに限る。押し出すには腹に力を入れて固くすることが肝要である。腹を固くするには腹を前方に張るやうにしないで、横膈膜を下げるには腹式呼吸の必

要がある。即ち腹の壓力が強ければ血液は決して停滞しない、必ず心臓に還つて行つて新鮮の血となる。

斯くの如く深呼吸をすれば横膈膜は下り、従つて腹は前に張つて固くなる、固くなれば壓力で血は心臓に還へる。故に腹式呼吸は肺臓をして極度に迄伸縮させて、呼吸機關たる本能を全くさせるばかりではなく、心臓及び血管の働きをよくして、血液循環の作用を助ける。故に人體に於ける心臓は一つであるが、腹全體が亦血を心臓に押し上げる働きをするから之を靜脈心臓として述べることも出来る。但し腹にあまり力を入れすぎれば、腹に溜つてゐる血を足の方へ下げはしないかと思ふ人もあるが、靜脈弁があつて血液の下るのを防いで居る。

六、恐怖についての説明

人間が狂的でない限りは、何人にも恐怖觀念といふものがある。驚愕する場合には身體の方が先づ驚き、その後精神が驚くのである。恐るゝ時の状態は身體が前に屈むのが普通である。體が前に屈んでから横膈膜が上つて胸を押しつける。従つて心臓が急激に壓迫されるので

心臓が動悸を打つ、併し其身體が恐れてから精神が恐るゝ迄は瞬間の働きであるから、時間的の區別を言ふことは出来ないが順序は以上のやうである。之を逆に言へば恐怖の念の生ずるのは結局横膈膜が丈夫でないからである。横膈膜さへキチンと張つて居れば、驚いても身體が前へ屈むでも横膈膜は平氣である。従つて周章て、心臓を壓迫するといふことはない。故に心臓は動悸を打つ必要もなく恐怖の念も起らない。

又非常の場合疾走する時勾配の急な所を登るにも、腹の皮がチヤンと張つて居れば動悸も打たず、息切れもしない、腹式呼吸によつて鍛へた者は體質が劣つてゐても、駆足競争の時に後れない。

かくの如くに物に動ぜないとか、驚かないといふのは昔から修養した人の特長になつてゐて膽力も結局これに外ならない。故に腹式呼吸は健康増進の方法のみではなく、膽力養成の手段としても有効である。

二木博士は、高等學校時代は深呼吸の修行中であつたが、生來虚弱な博士は短距離レースの如き急な駆足は不得手であつたが、深呼吸で修養して居るので、長距離ならば出来ないことは

ないだらうといふので、十四哩の長距離競争に加つたが第一着で第二着よりは三十分も早く到着することが出来た。足は弱いから駆けないが、草疲れないから休まない、咽喉が乾かないので水も飲まない。固より一着にならうといふ考はなく、呼吸法の爲めにこの呼吸法にどの位の値打があるかを研究して見る積りであつた。然し決勝點に着いて見ると、案外であつたので驚いたといふことである。

七、腹式呼吸の系統に及ぼす効果

腹式呼吸の系統に及ぼす効果は何うかといふと、腹部にある神経は迷走神経、内臓神経、受感神経等で大切な神経である。胃腸の壁には固有神経叢といふものがある。

腹式呼吸又は腹圧によつて器械的の刺戟を受けると、此等の神経は或は胃腸興奮性の爲めに制制的に働き、又は胃腸に於ける血管の收縮又は擴張機能を掌り、或は胃腸液の分泌を亢進せしめる。或は腎臓に向つて尿利を昂進せしめる、又此等の神経が適の刺戟を受けると反對に肺、心臓の機能を調整し、又は全身の血管運動性に作用して全身各部の血行の調整を促すの効

能がある。此等は皆腹式呼吸より来て居るのである。

腹部は身體中に於て最も自由に動く所の體腔である。上下前後に自由に動く、全身の調和を圖つて居る。若し腹壁が動かなくなつた時には、靜脈心臟の働きをすることが出来ない。又神經の働きも弱つて来る、故に腹部に伸縮の力がなくなれば、内臓自身の薄弱を來すばかりではなく、肺臟、心臟まで抵抗力を減じて来る。かゝる時には血液の循環をよくしなくてはならぬ、血液の循環をよくするには腹を動かすにある。胃腸を働かすにも腹を動かすにあるから、腹式呼吸は消化機能の作用をも助ける、又便通させるので便秘の人にはよい。腹式呼吸をすれば一日一回の便通はある。又慢性の胃弱にも効がある、殊に不眠症、神經衰弱、ヒステリーの如き神經質には腹式呼吸が最もよい。

八、深呼吸の方法

深呼吸の方法は種々ある。平田篤胤の「志都の石屋」に依ると次のやうである。

……實以てこれは無病長壽の奇術なること、疑ひなきこととござる。其方法は、毎夜寢所に

入つて、其未だ睡につかぬ前に、仰向て、兩脚を揃へて、強く踏みおぼし、總身の元氣を騰のあたりから、氣海丹田の穴、および腰部足の心までに充たしめて、他の妄想をさらりと止めて、指を折り、息を數へること百息にして其踏しめたる力を緩め、暫くたつて、又かくの如く、大抵毎夜この術を行ふこと四五度で、缺かさず修行すること、毎月五七日づつすれば元氣總身に充滿して腹中の積塊も皆とけるなり。如何なる良藥も本術に越すものなし。夫故に、我はかくの如く、老に及ぶまで無病なりとて腹を出して見せられた處が、中焦鳩尾の處過ぎて、下焦臍下の張つて固きこと、コツ／＼と音するやうであつた……。

これによると平田篤胤の方法は、人は兎も角一日に一度寢るから眠につく前にやれといふのである。椅子に腰掛けて居る人は腰掛けたまゝ、立つて働く者は立つたまゝ、歩いて居る者は歩きながらも練習出来る。最も自分の職業に適するやうにやればよいのである。

九、二木式腹式呼吸法の姿勢と呼吸

一 坐するには男子は兩膝を狭めないで少し開いて坐ること。

- 二 兩足は重ねて坐る。
 - 三 其上に尻を安置する、尻は少し後へやるやうにする、これは眞直に坐る爲めである。
 - 四 背骨は眞直に垂直する。
 - 五 頭は背の上に安置する。
 - 六 腕は肩より下けて膝の上に置く、其置場所は何處でもよい。即ち自然に任かせる。
 - 七 右の姿勢に依つて身體を少し前に動かし、自然に落着く所へ身體を落ち着ける。
- 呼吸についての注意。
- 一 腹を前に出して呼吸を始める。
 - 二 息を吸ふ時は腹の膨るゝやうにする。
 - 三 且つ少し腹の外より押し見て固くなるやうに息を吸ふ。
 - 四 それかきで餘りイキムではいけない。
 - 五 息を吸つた後は少し堪へて精神を落ち着ける。
 - 六 腹にある空氣が胸を通つて外へ出るやうに出す。

七 出したならば精神を落着けて、それから吸ふ。

この方法にて繰返し繰返し行ふ。その程度はあまり長きに失しない方がよい、又吸ひ方も一ぱいにしなくとも八分通り入れて八分出すといふ風にしたらよい。

十、呼吸の仕方

腹式呼吸に限らず凡ての健康法に採用されて居る所の呼吸は必ず鼻よりす可きことゝなつて居る。元來動物は鼻より呼吸す可きものゝなつて居るといふことである。止むを得ない場合は口からしてもよいが、口から吸つて口から出すのはよくない。鼻より吸つて口から出すのはよい。

何故口からするのを禁ずるか云ふと、鼻の穴は狭く深いので空氣の通る道が長いので、假令外界の冷い空氣を吸つても肺臓に達するまでには温められるから、冷い空氣を吸つても肺を害するといふことはない、これは鼻の穴の細長い管には血液が通つてゐるので、肺に行くまでに空氣は温められる。口腔は之に反して大きい道を爲して居るので、冷い外界の空氣を吸つた

場合には暖められない中に肺へ送つて終ふのでよくない。故に出す時は口からでもよいが、吸ふ時は鼻からでなくてはならない。

呼吸は静かに吸つて静かに吐き出す可きである。これは何でもないやうであるが實際にやつて見ると六ヶ敷いものである。之は全く腹の問題であつて、腹に力の足りない人は、静かに徐々にやらうとしても出来ず、吸ひ込む時には直ぐ吸ひ切つて終ふ、又吐き出す時には、吐き出し切らない中に腹に力がなくなつて、それ以上出すと苦しくなる。故に直ぐ吸ふやうになるから急に吸ふ、今度は吸ふにも苦しくなる、かくては却て身體に悪いから初めの中は八分通り呼吸して、餘り疲労を感じない中に止める。併し特種の技量、力量を要するものではないから、數日もやつて居る中には自然に馴れて来て、次第に腹に力も入つて来て腹皮も堅くなる。

十一、平常の注意

以上の方法によつて行ふべき腹式呼吸を止めた時には、今迄固くしておいた腹を崩さぬやうに爲て、成る可く其姿勢も亦、たとひ事務を執るにも雑用をするにも、机に向つて讀書するに

も、今迄の姿勢を崩さないやうに心掛けなくてはならない。又寝る場合も、又は坐禪の時の如くに後の尻の下に蒲團を二つに折つて乗り胡坐をかいて居てもよい。又は立つて居る場合には恰も背中を柱にしつゝけてゐるやうに姿勢を取つて呼吸をする。然し態々柱に倚りかゝるの必要はないが、かうすると姿勢を正すことが出来るからである。此時の如き姿勢を常に心掛けてゐてその姿勢で歩き、その姿勢で歩くのである。

呼吸も腹式呼吸をするやうな心持でゐなくてはならない。何事によらず修養は行住坐臥忘るゝ可きものではない。

呼吸の方法も正式に鼻より静かに吸ひ鼻より静かに吐き出すやうに、下腹は何時も力の入つて居るやうに固く緊張させておかねばならない。これが修業である。

……若くは園中に於て、若くは林中に於て、若くは樹下に於て、若くは僧房に於て、若くは白衣舎に於て、乃至應に知る可し、此の處道場なり……。

と云ふ如く健康なる體軀を得ん爲めに腹式呼吸を實修する上に於ては、たゞに端坐深呼吸を爲す可き場合の形式のみ追つてはならない。立つも坐するも話す時、業務に携はる時、寢にあ

る時も常住この心でなくてはならない。斯くの如く強健なる體軀を得やうとする不撓不屈の精神と周到なる注意を以てなしたならば、必ず偉大な効果を收め得る。

然して腹式呼吸によつて次第に効果が現はれるのは、サンドウの如く筋肉が隆起したとか、貫目が増したといふのではない。目には見えないが腹が次第に固くなつて来るのは事實である。従つて肩の凝り、便秘、頭痛、慢性の咳、咽喉、小便の近き、溜飲の癖、關節の疼痛、不眠症、勉強其他一定の仕事をやつてゐても直に倦いて来るやうなことが次第に癒つて来る。故に全治することも頭の中に置いてゐなくてはならない。全治するといふ信念が大切である。

腹式呼吸をする上に於て注意すべきことは、腹式呼吸を初めると最初は必ず下腹が痛んで來ることである。例へば久しい間運動せずに居た者が急に柔道をやるとか、ボートを漕ぐと必ず腹の皮が痛くなるが、腹式呼吸に於てはこれ程ではないが幾分は痛くなる。然し別に體に差支へはないのであるから我慢をして居る中には痛みを感じないやうになる。別に急いでやつたらとて早く癒るといふものではないから靜かに根氣よくやるより外はない。

十二、呼吸の二種

呼吸には動の呼吸と靜の呼吸の二種がある。動の呼吸とは腹を動かして盛にする呼吸で、古來よりの健康法、坐禪の場合ではない。これは即ち靜の呼吸であつて腹に力を入れて前方に張り出るやうにして靜かに呼吸するのである。其呼吸は微かに細く長く何時までもくといふ風に、恰かも蠶の繭から糸を出すやうに綿々として絶えないのである。鼻の先きについて居る極く小さな物でも、其呼吸には動かぬやうにする。傍から見ても呼吸爲て居るかゝるないか解らぬやうにするのである。然して動靜二種の呼吸が全然別個のものではない、動の呼吸が上達した後でなくてはうまくは行かない。これは勉強又は仕事に専心一意の、他に亂すことなき事にかゝる場合にやる呼吸である。

この靜の呼吸に達するには盛に動かして腹の呼吸をやり、血行を盛にするのである。これが熟練して來ると餘り動かなくも行れるやうになる。即ち靜の呼吸の方法は先づ腹に力を入れる、呼吸は自然に任せて腹に力を入れたまゝやる。呼吸の數は決めておくの必要はない。畢竟

自然のままに放任した静の状態に合致しなくてはならない。呼吸を大きくするも小さくするも夫れは各自の適宜である。其内に不動の状態となり所謂静を保つことが出来る。呼吸をするにも其息が何時出るか入るか解らないやうになる。此時が深呼吸の妙所で、或は大空雲なき所、月天心にかゝるが如く、或は瑠璃盤上、一點の塵埃を留めないが如く、又は深山幽谷の閉地、一鳥啼かず一葉舞はざるが如く、静の極致に至ることが出来る。然しこの腹式呼吸に依つて得る所の静は静中静即ち死静にならずして動中静なのである。

熟練して此境地に達すれば腹を動かさなくともよい。剣術の達人、槍術の名人は戦はずして敵を倒したといふことがある。即ち外が動の時は身體は静の状態におき、外界が静の状態の時に身體は動に置く、故に勉強しなくてはならない時は、腹は静の状態に置いて、盛に勉強したり自由自在に活動する、すれば腹は強くなる。又活社會に立つて活動するにしても、競争の烈しい所に於ては、自分も一緒に動の状態にあつたのでは十分に活動するといふことは出来ぬ。故に外界が動の時は身體は静の状態に置き、外界が静の状態の時は身體は動におくといふのが腹式呼吸修養の眼目である。

然してかくの如くにして鍛練された腹部の筋肉は極度に發達して、腹の皮が一枚板のやうに丈夫になる。かくて終日働いても終夜讀書しても決して腹の緩むやうなことはなく、また倦むといふやうな事もない。

この深呼吸を行ふには時間も場所も何等の制限はない、屋外でもよい、要は空氣よりも姿勢態度が肝要である。

これについて二木博士は面白い話を例にしてゐる。即ち柳生の修業中、寝ても心に隙がなかつたといふ話である。講談師がよく話をする柳生又十郎の状態が、よくこの時の心持を現はして居る。

柳生又十郎が勘當されて後悔し、修業して柳生の跡を繼がうと父の兄弟子の廣田伴藏といふ人が隠居して日光の二荒山に居るを訪ねた。又十郎は伴藏に會つて、

「自分は柳生但馬守の息子である、何うかして修業して歸りたいと思ふが教へて頂けますか」と言ふと伴藏は柳生の息子と聞いて、

「宜しい、教へて遣はさう」

「父は老年のこゝでございませうから、一生懸命に修業しましたならば眞影流の奥儀は何年位で修業が出来ませうか」

「一心不乱にやつたならば十年で出来やう」

「十年は少し長うございます、寢食を忘れてしましたならば何うでせう」

「寢食を忘れてやつたならば五十年かゝらう」

「一生懸命夢中になつて修業しましたならば」

「七八十年はかゝらう」

「どうも止むを得ない、話をしても埒が開かないので、

「宜しうございます」

「然うかそれでは俺の弟子にしてやるが、俺の許さない間は決して竹刀を持つてはならない、擊劍は教へてやるが、俺が持つてといふまでは木刀一本も持つてはならんぞ、兵法の話もするこゝはならぬぞ、唯朝から晩まで水汲芋堀炊炊をしる」

又十郎困つたが仕方がない、

「畏りました」

「若し怠ることがあれば汝の父に代つて一刀の下に斬り捨てるぞ、左様心得ろ」

こ言はれて進退谷まつた。大變な所へ来たものと思つたものゝ止むを得ない、擊劍も兵法も教へてくれず、炊炊、掃除をしるといふのだから困つたものゝ、それからは早速言はるゝまにしました。

朝から晩まで芋堀炊炊、垢は付く鬚は生る、湯なぎには入ることが出来ない、祿高一萬石將軍家指南番の柳生但馬守の子息も斯うなつては見る影もない。

或日のこと、又十郎はあまり鬚が伸びて來たので、川の流れを鏡にして顔を映してゐると、この様を見た伴藏、一つ教へてやらうとばかりピシリツと打つと、不意を打たれてザンプと川に落ちる。濡れ鼠になつて上つて來た又十郎

「御許をませぬで鬚なま抜いて居りまして申譯もござりませぬ」

「つまらんことを申すな、鬚を抜いたのが悪いのではない、武士たるものがその様な隙があつて何とする」

「はつ、以後心得ます」

と頭を下けると又ビシリと来る。

又或日のこと釜の下が燃えつかないので困つて、一生懸命に火吹竹で吹いて居ると、伴藏がビシリと打つ、今度は又十郎翌日も来るだらうと思つて待つて居るに、伴藏が打つ、待ち構へた又十郎受止めた。

「又十郎出来した」

「難有うございます」

と言ふと直ぐ打込んだ。初太刀は心に待ち構へて居たので受け止めたが二の太刀は油断をしてゐたので打たれた。

「一の太刀は受けても二の太刀を打止められないと、その方は首はないぞ、今度は寝ずに居れその代り己が寝て居る所を見たらば斬殺してもよい」

又十郎は伴藏は寝て居るだらうと思つて行くと思つて居る。併し寝ると打たれるので又十郎は薪を取りに行くと言つては寝て来る、伴藏はさうとは知らないので、夜又十郎の寝所

へ行くと眼を開けて居る、何うも不思議でならないので、翌日山へ行く跡をついて行くと寝て居る、伴藏は構はず打込む、かうして三年間といふものは死ぬやうな修業をした。その間決して撃剣も兵法も教へない、心に一點の隙がなくなつてから伴藏は、梅の木を切つて二本の木太刀を作り、川の流で身體を潔め、七日七夜寝ずに眞影流の奥儀を教へた。そして又十郎父と試合するといふことになつてゐるが、修業の仕方をよく言現はしてある。

十三、精神状態の健康に及ぼす影響

二木博士の腹式呼吸の大意はこれで述べた。然して博士は心身の調和が健康の第一義であるといふことについて説かう。

人は平常精神を愉快に持つてゐなくてはならない。不愉快な時は精神と肉體との調和はとれてゐない、こんな時には山海の珍味もその味が無い。之に反して心中常に愉快な時には澤庵のお茶漬でも無上の美味である。

何時も愉快にして居る顔は見ても心持がよいが、不愉快さうに苦虫を潰したやうな顔は見

も面白くない、イヤな氣持になるものである。自分が實際何かしら不愉快なことがあつた時は衛生上、悪影響を及ぼすことは言ふまでもない。

愉快にも二種ある。一は一時的の愉快で他は永久的の愉快である。一時的の愉快とは金を湯水のやうに使つて大盡遊びをするとか、又は遊ぶとかいふやうなことで永続的のものではない。かゝる愉快は自分でも厭な氣持になるものである。然して必ず身心の疲勞が伴ふものである。

永続的の愉快は學問研究の結果自得する所があるとか、大發明をして社會に貢獻するとか言ふ類で、消滅しない愉快である。身體を毒するといふことはなく、肉體にとつても好影響を及ぼすものである。精神的満足であつて肉體的満足ではない。

然して愉快を得るといふ程度も各自の地位智識によつて異なるが歸する所は満足を得るといふことに外ならない。金殿玉樓に住んでゐて、満足が満されない場合がある。かゝる時には幸福とは言ひ得ない。其日稼ぎの車夫でも夕には自分を行つ家族があると思へば其處に満足がある。百姓は自分の分に應じて田を耕し、商人は其道によつて理財の道を講ずる、軍人は國家の

干城を以て任じて金や政治などに手を出さないのがよい、そこに各自の満足がある。自分の歩む可き道を外れた所には精神的満足はない、分を超える事は反對に行つて、最初の目的からも遠去かり、次第に不愉快の度を増して来る。

愉快であるこゝが健康法に適してゐるとすると、愉快になるやうな境遇に居らねばならない、然し一方に不愉快といふことがないに愉快といふことは味はれない、然し不愉快といふことは、多くは慾望から來て居る、慾望の満足を得ない所から來て居る。その慾望が何であるかを考へれば愉快不愉快に到るの途は難しい問題ではない。

十四、病氣は氣の持ちやうで癒る

病氣は氣から起るといふが是は本當の事であるらしい。平田篤胤の「志都の石室」にも、……然るを後世に及び及ぶほど、事も物も多くふへて、世につれ事に觸れること多くて望みごと絶えず、思ひ結ほられること多く、とかく氣が上へくと衝進して、胸廓へたまり、此がそも病の始まる謂れでござる。素問の擧痛論に、百病は生於氣、怒則氣上、恐則氣下

喜則氣緩、悲則氣消、思則氣結、驚則氣亂、寒則氣收、炎則氣泄、勞則氣耗ともあるが如く諸病も此より生ずることをごさる、然れば今はその養生と云ふことも、一わたり心得ねばならぬ譯でござる。

太右純侍の時代に於ては暢氣であつたから辛苦もなく、病氣にかゝるといふことも少かつたであらう。然し文明の進歩と共に種々心を勞することが増して來たので病氣が起るやうになつた。恬憺虚無眞氣從之、精神内守安從來で平々坦々無頓着であれば病氣にかゝるといふやうなことはない、精神旺盛の者には病氣の方で逃げて行く。故に人は常に愉快にして居れば決して病氣にかゝるといふやうな事はない。病氣は氣から起るといふことは一般の事實である。醫者が見放した患者が力めて愉快にして居たのでさしもの重病も全快した例がある。

岡山の人で黒住教の開祖黒住宗忠は、両親が共に肺病で相前後して死んだ。今度は自分が病氣になつた。醫者の話で見ると肺病のやうで難しいといふことである。數ヶ月辛抱したが一向癒りさうには見えない。すると色々な事が癢に觸つて來てならない、女中が飯の持つて來やうがおそいと言つて腹が立つ、醫者の來やうがおそいと言つて癢に觸る、湯が温い熱いで癢に觸

る、小言ばかり言つてゐる。果ては見るもの聞くもの一さして癢の種でないものはない。すると或日のことフト考へた。

自分は何うせ死ぬ體だ、こんなに毎日／＼いやな思をしたり、いやな顔をしてゐて死んだのでは思白くない、何うせ死なくてはならないものなら愉快に、笑つて死にたい、それには陽氣にならなくてはならない、陽氣になるには身體、居室共に清潔にして麗かな日光に浴せなくてはならない。家人や醫者の止めるのも聞かすにお湯に入つた、久しい間お湯に入らなかつたので非常に好い氣持になつた。これならば容易に死にさうもない、何だか自分の病氣は癒りさうだ。それにしても今迄我がまゝを言つたり、腹を立てたのは何とも濟まなかつた、何うか許してほしいといふ風に精神状態が一變してしまつた。

それからは何事も善い方にばかり考へるので、何をしても何をされても腹を立てるといふやうな事がなく、不平も起きず悲觀も起きない、天地の森羅万象悉く愉快に見え、自分の體も軽くなつたやうな氣持がしてならない。

心理状態が一變してからは氣持が以前とは變つて來て、愉快にその日／＼を送つてゐた。す

るとさしも重病であり、死を宣告された肺病も何時の間にか癒つてしまつた。それから毎朝早く高い所へ上つて太陽を拜しつゝ深呼吸を行つた。氣持は爽快になり、健康は日に／＼加はつた。そこで黒住宗忠は他人にもすすめて早起きして太陽を拜し、深呼吸をすることを人々に教へた。之を實行したものは皆効果があつたので、宗忠は尊敬を受け、こゝに於て黒住教なるものを起すに至つた。

これは一例にすぎない。然しかゝる例はさがせばいくらもある。氣を愉快に持てば病氣が癒るといふことは確かである。然しながら神經衰弱に罹つたりその他の病氣にかゝつて何うしても愉快になることの出来ないさいふ人にはたゞ愉快になれと勧めた所が愉快になり得る者ではない、かゝる人は靜坐して臍下丹田に力を入れ、深呼吸をやるより外はない。靜坐に慣れて來れば血液の循環はよくなり、心身共に愉快になり、健全な精神にもなり、病氣を何時とはなしに治癒するに至るものである。

然し靜坐したばかりでは効能はない、今までのことを熟讀玩味して腹式呼吸をしなくては効果が少い。

十五、二木式腹式呼吸法の實驗談

北里博士

深呼吸を行ふときには先づ身體を直立して姿勢を正しくする。次には拳を握つて兩手を前方に突き出し、肩と併行にする、此時空氣を深く吸込むと同時に、徐々に兩手を下方に下して、後方に圓を描きつゝ、舊位に復する運動をする。兩手は斯く運動をしながら、又一方には深く吸込んだ空氣を再び深く吐き出して之を繰返へす、かく運動をすること十分乃至十五分、然し注意すべきは、最初より十分又は十五分行ふことは困難であるから、其の場合には先づ五分間位にして、漸次慣るゝに従つて十分、更に十五分とする。この深呼吸は肺結核豫防には最もよい方法である。

毎朝新鮮なる空氣の中で、深呼吸をするといふことは、肺結核の豫防法として缺く可らざるばかりではなく、初期の肺結核患者はこれに依つて恢復の動氣を作るといふ程に必要なものであるが、この効力を確認するに同時に、深呼吸は何故に肺結核の豫防になるかといふことを心

得おく必要がある。

何人といへども深呼吸をすると、新しい空気が肺臓の全部に十分入つて新陳代謝をするのである。人が普通に空気を呼吸してゐる時は、却て肺臓の全部に涉つて空気が入り難いものであつて、肺尖まで空気が入らないので、つまり肺の上葉までには空気が入り難いもので、肺尖まで空気が入らない、それであるから結核菌は空気の十分に新陳代謝をしない場所を撰んで、其處に病巣を構へるので、肺結核に罹ると、最初は總て肺尖に病氣を起して来る。能く醫者が患者に向つて肺尖加答兒と云ふ事を言ふが之れは、結核の初期であつて、此處に結核菌が發育繁殖を始めるのである、又肋膜炎に罹つて肋膜が肺に癒着すると、肺の其の部分には空気の流通がよく出来ないので、結核菌は遠慮なく肺を侵すのである。

普通の呼吸では空気の入らない肺尖の部分又は肋膜炎の爲めに肋膜が癒着して空気の流通が悪くなつた場合に、不幸にして結核菌が侵入したならば一大事である。然し結核菌は新鮮な空気に逢ふと發育繁殖をしないばかりか自滅してしまふ、故に新鮮なる空気を十分肺臓に入れて新陳代謝を促せば、たとい結核菌の一匹や二匹入つても自然に自滅する。

故に肺結核の豫防法としては新鮮なる空気の中で深呼吸をするの必要があるのである。

深呼吸をすると新しい空気が肺の全部に入るので、普通の呼吸では十分入らない肺尖の部分まで普く空気が新陳代謝するので、結核菌が的にしてゐる肺尖の部分は、たとへこの病毒菌が附着しても、深呼吸を行へば新鮮なる空気が十分に入るので、結核菌は自滅してしまふのである。

故に結核菌が一度肺の中に入り、肺尖に附着して此處に巢を構へやうとしても、深呼吸の爲に結核菌は自滅して肺病にはかゝらない。

空氣療法として初期の肺結核患者が空氣の新鮮なる所へ轉地するのは効力のあることには相違ない、然し轉地して新鮮なる空気を呼吸してゐるからと言つて肺病が癒るものではない、深呼吸を行ふ事が最も大切なる養生法であつて、轉地をしてもたゞ遊んでゐたのでは癒るものはない。

初期の肺結核患者が田舎の新鮮なる空氣の所へ轉地したならば、毎日三回(朝、午、夕)の深呼吸を勵行す可きである。

深呼吸といふものは、極端に深く呼吸をしたから奏効の著しいものがあるといふことは出来ない、姿勢を正しく直立し、左右の両手を前方に突出し、後方に圓を描きつゝ平生の呼吸よりも稍大なる呼吸をする。

これで肺臓全部に涉つて空氣は十分新陳代謝をし、豫防には著しい効力があらはれる、初めは此の位の程度にしておく可きである、老人、小供は深呼吸をしても極端に渉るのはよくない、毎朝すれば次第に慣れるから、毎朝毎日深呼吸をするの習慣をつけなくてはならない。

深呼吸を實行する上について、

「空氣を吸ひ込む時には鼻からがよいか又は口からがよいか、是について色々の説のあるやうに聞いて居るが何方がよいか」

と言ふことを質問する者もある。

鼻から空氣を吸込むと肺臓へ一本道に眞直に入るので、鼻から吸込むのがよいと言ふの説もあるが、實際を行つて見ると、鼻の一方から空氣を呼吸するとか、口からばかり呼吸するとかいふやうに窮屈なものではない、口からでも鼻からでも自由にす可きである。

「食前と食後とはいづれがよいか」

との質問もあるが、食前でも食後でもよい、たゞ毎朝規律正しく續行す可きである。

「寒國で冬の寒い朝深呼吸する場合にも矢張り戸外でやつてもよいか」

寒國の嚴冬の候に戸外に出でするの必要はない。日本の家屋は空氣の流通がよいので、室内も室外も差程の大差はない、故に室内で行つても差支へはない。然し寝起きの室内の空氣は濁つてゐるのでよくない。

「東京邊の氣候で雨天の時には」

椽へ出て十分深呼吸が出来る。

「少し位の鼻加答兒を引いた」

位ひは構はずしてよろしい、少し位の鼻加答兒は癒つてしまふ。

「深呼吸を續續してゐるゝ、次第に胸廓に肉が附いて來るが、肉の附いて來るのは心臟を壓迫してよくないと言ふが果してさうでせうか」

此の質問に對しては、深呼吸をすれば胸部の筋肉が發育して來て、胸廓に肉がついて、素人

の眼にも壯健に見える、これは深呼吸をしたお蔭であつて、何も案ずることはない。
然し脂肪の爲めに胸廓に肉がついたのは、強壯になつたのではないからよくない。故に深呼吸によつて肉の附いたのは、胸廓の筋肉が堅備したよい結果である。

藤田式息心調和法

一、藤田式息心調和法

藤田式息心調和法は藤田靈齋氏によつて創められたもので、人がある願望を得、又はある目的に達せんとする事は、その願望又は目的を心裡に念じ、一方には生理的作用に基いて呼吸の調節を圖り、血行の順調を求め、一方には精神の統一を圖つて、其願望又は目的の内容を確信するにあるのである。其願望又は目的を只漫然と心に抱いて居ても何等得る所はない、又目的願望がなくては坐するも何の効果もない。

この精神と肉體とを調和合體せしめんが爲めに生じたのが、藤田式の息心調和の法で、この修養法を以てすると、膽力の養成を欲する人は剛膽の人となり、無病長壽を希ふものは體軀強健となり、宗教の堂奥に到らんとする者はその教義の眞髓を體得することが出来るのである。

修養に關する方法は精神的、肉體的の別なく種々雑多であつて、何れも一長一短をまぬがれないが、精神の統一、心身の調和を等閑に附してゐるものが多い、此の弊を匡正して妙諦に達

せしめやうとするのが、所謂藤田式息心調和法である。

二、確 信

人はある願望、ある目的を達しやうとする時には、之に適應す可き純潔な智情意の三者の合致を必要とする。この三者を結合す可き原動力となるものは何であるかと言へば確信である。人は修養法によつて願望、目的を體得し初めて確信を得たと言へる。先づ目的、願望を言ひ表はす可き公案を設けて、修養して行つて初めて其妙域に達し、眞に之を體得して行くことが出來た時には、其人は確信を得たといへる。例へば膽力の養成を欲して修養を怠らず、常住不斷全身の精氣を丹田に込め、その域に達したとすれば大膽なる者としての確信を得たのである。又參禪工夫の結果、大悟徹底した者は悟道者としての確信を得たものである。又身心の強健を希ふて健全の體軀を得た者に、無病長壽の確信を得たものである。

靜坐、參禪と言ふのも要するに此の確信を得やうとするの手段に外ならない。然るに結果は全く相反して目的を達することの出來ないのは、方法を誤つてゐるからである。この誤つた手段方法を排して、確信の眞髓を得やうと云ふのが、この藤田式息心調和法である。其生理作用としては端坐正視、氣海丹田に元氣を集中して呼吸を十分にすると、從つて血液の循環は順調になり、腦裡明快となる。又精神作用としては其目的を常に腹裡、丹田中に誦して怠らないやうにする。斯くて心裡明快、宇宙の大義と一致してこゝに確信を得るのである。故にこの修養法に達した結果は、膽力家になり、無病強健の體軀になる。足は息心調和の法によつて確信を得た結果に外ならない。

三、修養の效果

宇宙には眞元と稱するものがあつて、森羅萬象の大本、元素をなして居る。これは宇宙と共に生じ宇宙と共に滅し、眞元を離れて宇宙は存在しない。吾等の精神作用を作するものは、この眞元中の識力の靜止、活動の兩方面を意味するのである。靜、動二面は相俟つて其用を爲すものであつて、輕重の區別を立てることは出來ない。故に靜的方面が小であれば動的方面も亦小である。靜的方面が大であれば動的方面は大である。

然るに宇宙の眞元中にあつた識力が一旦人間の體中に入つた後は、靜的方面も常に曇り勝ちで其本來の光明を見るときは出来ぬ。動的方面も亦其宿舎が既に光明を失つた以上は、小さいものになつてしまふ。故に身體は疾病に犯され易く、精神は妄念に苦しめられ易い。故に人は健康な體となつて氣宇天地を呑むの大精神に到達しやうとするには、身心に宿れる疾病の根本に溯りて大斧鉞を加へなくてはならない。徒らに肉體の末に走つて其全きを期しやうとしても少しの効果はないのである。故に人は此修養法によつて小さい暗い所に局限されて居る所の光薄い働かない智意をして、光輝ある、活躍せるものとしなくてはならない。

然るに一方に於ては人類が地球上に現出して以來、長い歲月の慣習と經驗と遺傳とによつて又一方に於ては各人が此世に生を受けて以來、四圍の状況と感化とによつて、現代の人は益々宇宙の眞元に遠かるやうになつた。故に人は常に精進工夫を凝らし、自然の妙諦に歸して安身立命を得るやうに努めなくてはならない。全身の氣力が常に氣海丹田に落ち着いて居れば、頭腦も従つて冷靜となつて來る、妄念雜念は忽ちに消える。こゝに初めて事にあたつて動ぜず、險難に遭ふて屈せざるの域に達する。こゝに初めて宇宙の眞元に復歸して光明ある新しい生

を保つことが出来るのである。

以上の如く人間が生存するのは、もと宇宙眞元より發して居るのであるから、この肉體は單にこの眞元の二方面を容るゝの器にすぎないのである。但し此所に謂ふ肉體とは單に骨、皮、血となる物質を言ふのであつて、肉體の消滅後まで、人は肉體の形に於て活動するものであるといふのではない。

例へば腦を形成する所の物質そのものが精神ではなくて、精神は肉體中の腦に宿つてその働きをするといふのである。故にまづ血液の循環をよくして腦を養つて行けば、精神も爽快になるのである。血行の順調を缺いた腦ではその働きをする事は出来ない、故に精神を養ふには腦を養ひ、腦を養ふには血液の循環をよくしてはならない。血液の循環をよくするには、呼吸の調節を圖り、英氣を丹田に込めなくてはならない。尙ほ其上に自己の願望と目的とに達す可き信念を確守持續しなくてはならない。

要するに宇宙の眞元が絶大の活力があつて、非常なる光輝を放つといふのは、何等妨げるものなく、障へるものがないからである。故に人はこの宇宙の眞元に復らうとしたならば、心の

平和を保つことである。一事を處理し、一物を考察する場合にも、他の妄念が雜然として起きて妨げ、一事一物に注意を集中する事が出来ない。故に力乏しく思慮淺薄になつて成就する事が出来ない。之に反して修養して其極地に達した者は、一事を以て他を害することなく、一物を以て他を累すといふことがない。然して精神を使用するの要のない場合には、全く静止の状態に於て居る。故に一旦事ある場合には、精神は直に其事に集中して、適官の處置を爲す可く肉體に命ずることの氣發する所、朱離の末も睹る事が出来て磐石の重きも擧げる事が出来る。之は修養の極致、宇宙の大義と合致したものである。

こゝに注意す可きは、在來の修養法に於けるやうに、心の平和を保つ爲めに、靜坐又は腹式呼吸等によつて養成され、妄念雜念を撃退することが出来たにしても、それだにては只妄念、雜念を拂ひ除けたといふ消極的の效果にすぎないのである。然るに吾人はこの消極的の效果を得たのみにては満足することは出来ない、亦此等は元より吾人が達しやうとするの眞境でもない、一步進んで積極的の效果を得たいのである。この消極、積極二方面の效果を得てこそ始めて吾人の修養法の眞價があらはるゝのである。

四、精神と肉體

宇宙の眞元が活動して居るとき、進勢と退勢の二つに分れる。而して此二作用が所謂科學上の元素に加つて、眞元の活動中に起る進勢が元素の抱合の勢力を助け、又眞元の活動中に起る退勢が元素中にある分離の勢力を助けて初めて森羅萬象が生ずるのである。この宇宙眞元中の識力は物の引力とか活力とか又は心意となつて、其他のものは凡て物體又は肉體となつたのである。然るに眞元中の識力と元素中の勢力との結合の具合によつて、同じ眞元の識力より生じたものでも、引力、活力、心意と異つて現れ、又は其他のものより生じた物體、肉體とか違つてゐるのである。然して此眞元の識力が活力、引力又は心意として現はれたのは、一は無機物によつて單純な働きをなすに止つたのと、一は人類に依つて復雜靈妙なる働きをなすに止つたのによつて區別される。又人類の精神の働きが靈妙であるから其肉體も亦五感を備へたる復雜高等のものとなつた。

然しながら、かく心意、肉體と區別を設けても、元は宇宙眞元より出たものであつて、その

成立の状況を異にしてゐるだけであるから、物心二者の外形を考へずして、之を内面より考へた時には、物心二者の別を立つるにも及ばないのである。即ち二にして一、一にして二なるものと言はなくてはならない。

然るに實際は之に反して精神は無形のもので、之を捕捉する事は出来ない。肉體は之に反して容易に觸れることが出来る。然し又肉體は精神の命令によつて活動して居る事も事實であるから、精神が主で肉體が従でなくてはならない。尙ほ推論するに、肉體中の手足其他の隨意筋が精神の命令によつて働けばかりではなく、消化機關、呼吸機關の如きも、たとへその瞬間に於ては吾人の意識に上らないとしても、確かに精神の命を受けてゐるに相違ない。即ち精神は肉體中のあらゆるものに對する主宰者である。故に人が一旦病に冒かされた場合には、單に醫療藥餌のみに依て癒るものではない、必ず之を全癒して強健の身體に復せしむ可き精神の作用が伴はなくてはならない。

醫學の進歩はその極に達したかと思はるゝ程であつて、如何なる病でも治癒しないものはない程であるが、然しかくの如くに考へるといふことは誤りであつて、人類の精神は肉體に宿り

肉體滅すれば精神滅し、肉體を離れて精神のないといふのは物質論者の唱へる所であるが、その立論はあやまつて居る。かくては肉體が主で精神は従になる。病は精神を治癒しなくては治するといふことは出来ないものである。

五、息心調和の工夫

藤田氏は少壯時代強度の神經衰弱にかゝつた時、陽明の坐をやつた。白隠禪師を學んで參禪をやつた。白隠禪師は自分が神經衰弱の結果内觀法を創めたといふので、全身の元氣を氣海丹田に落ち着けて靜坐默考に努めた、然し無念無想にならうと思ふと種々な妄念が湧いて來る、拂ひ除けやうとしたが駄目だ、そこで生理的方面から妄念を拂ひ除けやうと決心し、種々考慮の結果、息心調和の法を案出するに至つた。

昔からの方法にも妄念を鎮める爲めに、呼吸の數を數へる數息觀のやうなものもあつたが、好い結果を上げることが出来ない。然し息心調和の法によると妄念鎮壓ばかりではなく、血液の循環をよくし、胃腸を健全にする、其上生理的、精神的の兩方面よりして一種の方法によつ

て觀念と確信とが容易に出来るやうになつてこの二つを結合させて働かせることが出来る。僅か三四十分間で妄念を撃退する事が出来て精神が爽快になつた。其後も練習を怠らなかつたので難治と思はれてゐた神經衰弱も三週間ばかりの中に全癒してしまつた。その後益々修業をした所が膽力、記憶力、體量が増加して強健な體軀となつた。

此法を他に及ぼすと奏効しないものがない。一週間位からおそくも四週間で心身の調和を來し、精力旺盛、體軀が強健になる。

六、實修上の注意

この修養法は外形上生理作用に於て頗る禪學又は内觀法に似て居る、又内部的生理作用に於て吸息法、腹式呼吸に酷似して居るが非常に異つて居る。即ちこの修養法によると、息心調和が適當に行はれるので、從來のものに比するに最も特効がある。然してこの修養法を實修するものは先づ一定の公案を定めておくの必要がある。

凡そ物には目的がなくてはならない。又人が事を爲すには何か希望がある。この修養法をな

すにも目的と希望とがある。たゞボンヤリと行つてはいけぬ。或は身體の強健を望み、膽力の修練を願ふ。然して其希望、目的をば最も簡明に謂ひ表はす所の言葉が公案である。これはこの修養法に於ける唯一の要件であつて、この公案がなくて漫然と行つては藤田式の強健法には適しない。従つてまた効果も少い。

例へば身體の強健を望む者は無病健全、身體強壯、又は頭腦健全とかであり、膽力の修練を積む者は元氣、精力を氣海丹田に充實させる意味の元氣丹田、又は頭腦を冷靜にする意味の脚頭精神とか云ふのである。然して之は單に調身、調息の實修に對してのみ有するのではなくて常住不斷各自の胸中に持つて居て忘れないやうにしなければならぬ。其目的を達する迄は如何なることがあつても中途に於て廢してはならない。

この修養法の内容と實修に關する注意は次圖の如く肉體と精神とを分ちて別に擧げたが、實修の際には圖に示すやうな第一歩の努力呼吸と腹讀、第二歩には丹田呼吸と觀念、第三歩の體呼吸と確と云ふが如くに、二つ宛、綜合して行かなくてはならない。

又調息法、調心法も共に三種つゝに分つても、決して其間に截然たる區別があるのではな



い。努力呼吸をやるのは丹田呼吸に至る楷梯であり、丹田呼吸をやるのは體呼吸に至るの前提である。調身法の腹讀も亦觀念に至る迄、觀念は確信に達するの楷梯にすぎない。究竟この修養法の目的は體呼吸と確信とに達することであつて、其他は之に達す可き準備に外ならない。次に實修の時と場所とであるが、この修養法に於てはかゝる面倒はない。如何なる時、如何なる場所にもなす事が出来る。その修養の極致に達すれば坐臥行住常に實修が出来るのである。

七、調身法

調身法と稱するのは實修に際して姿勢、態度に關する二方法であつて、二つに區別する事が出来る。一は坐相で一は身相である。

一 坐相、坐り方のことであつて、半跏趺坐、跏趺坐、椅坐の三つがある。
 半跏趺坐とは參禪の場合にやる所の結跏趺坐の略式である。右の股の上に左の足を置く、初めの中は二三分もつゞけると苦痛を感じて來るが、馴れて來ると此法が最もよい。
 跏趺坐とは普通の坐り方である。然し兩脚頭を組み重ねて臀部の下におかないやうにして左右の兩脚を開いて臀を下し、肛門に坐を着けるやうにする。
 椅坐とは椅子なごに腰をかけてやるのである。深く腰をかけ、ゆるやかに双の脚を垂るゝのである。

この三種の中何れなりとも自分の好む所に從へばよい。

二 身相 實修に際し姿勢の工合を言ふのである。三種の坐り方の何れを問はず、背柱を眞

直にして曲らないやうにする、首は背柱の眞上において決して動揺せしめず、正身端坐する。
三 豫備行爲、かやうに身相を整へた後、體を緩かに前後左右に搖がし廻はすこと四五回、それより體を据へる。

次に出来るだけ大口を開いて力を込め「ハー〜」と欠氣長息四五回、腹中に溜つてゐる氣を吐き出す。

次に徐ろに眼、口を軽く閉ぢ、左右の手を兩膝について、下腹より腰にかけて元氣を充實させるやうにする。

八、調息法

調息法とは氣息を調へることである。凡そ呼吸作用が人間の生活機能に重要であることは明かである。その調息した場合は果して何うか。

不純の血は呼吸作用に依つて再び清潔な血液となつて身體の諸機關を養ふ、即ち人間の活動の根元をなすものは呼吸作用である。故に古來諸種の健康法には主として呼吸法を説いてあ

る。併し呼吸作用と精神作用とは液交渉のものとして説かなかつた。然るに藤田式調息法に於ては呼吸と精神とを一致させるのであるから、身體が强健になるばかりではなく、調息法を修業する上に於ての準備ともなるのである。即ち生理作用としては血液を清淨にし血行を順調ならしめ、從つて身體は强健となる。又精神作用の上に於ては妄念雜然として起るのを撃退掃除して、觀念と確信とを容易に得せしめる。

一 努力呼吸、先づ鼻よりつう〜と荒い息を吐き出し又吸ひ入れること四五回、次に鼻よりズーと息を吸ひ入れ、吸へるだけ深く吸ひ込む。

下腹を外へ出すやうにしてムーとイキムで出来るだけの氣力を下腹から腰部、兩股のあたりまで一杯に充す。

堪えられるだけ堪えて、夫より腹中の息を残りなく腹の凹むまで、そろ〜鼻から吐き出す、この努力呼吸をやること十五分乃至二十分、疲勞を感じた時に次の丹田呼吸に移る。

(注意前項)

一 此努力呼吸をなす時初めの中は鼻より吸ふ息が胸の所へ聞へて腹に下りて來ないが、馴

るゝに従つて下腹へ一氣に下がる。

- 一 精力を臍下丹田に充實させるのも、初めは胸より頭へかけて氣力が充つるが、成るべく下へ／＼と注意して行く中に、下腹は固く胸のあたり軽くなつて来る。
- 一 初めの中は下腹や腦のあたり少し痛むで不快であるが、次第に減じて来る。
- 一 若し現に胃腸、肺、心臟、又は腦を病んで居る人は、此努力呼吸を絶対に廢さねばならない。

一 息を下腹へ入れて堪へられるだけ堪へて居るのは全く其期間呼吸を中止する譯になる。供し身體に決して害はない。何となれば力業をする人は其力を要する間は下腹へ力を入れて息をしないが身體には害はない。之と同じ理屈で少しの害はない。

一 丹田呼吸。

努力呼吸をして身體に疲勞を感じた場合に丹田呼吸に移るのである。既に腦中の血液が腹の方に下つて来て、妄念も起らなくなつて居るので、姿勢、態度は少しも努力呼吸の時を變ぜない。

先づ全身には餘り力を入れぬやう、只下腹へのみ力を充實させる。

次に鼻より徐々と吸へるだけ息を吸ひ込む、それを丹田にウンと少しく堪へる。直に鼻から徐々に腹中の息を残らず吐き出す。

此丹田呼吸の要領は普通の深呼吸や腹式呼吸より少しく深く、努力呼吸よりはズツと淺いのである。

此呼吸の息は呼吸氣とも成る可く緩かに、成る可く靜かに、恰も繭から徐々に糸を引き出すやうにしないでならない。

丹田呼吸は十五分乃至二十分、出入の息は次第に微かになつて、精神作用の觀念は次第に深く明瞭になる。

二 體呼吸。

丹田呼吸を終つてから、體呼吸に移る。此體呼吸は別に呼吸の方法はない。これが即ち其極致に達したものであつて、鼻の腔より出入する息は微かに細く長く緩かであつて、他からは見ることが出来ない。縷々として絶えないのである。

此時精神状態は何等の妄念なく些の慾心もない。平々淡淡水の如く、一點の雲翳を見ざる秋の月のやうである。心身調和の極致はこれである。即ち本修養法の骨髓たる前記公案の確信を得るのである。

然して努力呼吸、丹田呼吸を経てこの體呼吸に至るのであるから、初修者は倦くことなく練習しなくてはならない。

九、調心法

調心法とは精神作用の調和を圖る方法であつて、本修養法最終の目的たる確信を得るために得るものである。

確信とは膽力養成、安心立命、身體強健にあり、自己の願望が實際に達し得られたのである。故に或教義、道理、又は強壯の身體を確信する事が出来なかつたならば、それは決して堂奥に達したものと云ふことは出来ない。然してこの願望を達するには智情意の三者が一致併行する事を以て要件とする。若し其中の一を缺くときには完全な効果を收めることが出来ない。

この確信は智情意の三者を一致併行させる二大原動力である。この確信は亦た漫然たる道理を以てはなし得られるものではない。必ず一種の生理作用によつて心身の統一を圖らねばならない。これが爲めに修養法が案出せられ、調身法、調息法に依つて生理的方面より、姿勢及び態度を調節し來つたのである。

此時自己の欲する所の公案を設けて、専心一意之を念じたならば、終には體得する事が出来る。此時が即ち確信を得るものである。例へば宗教上の教義に就いて疑問のある際には、之を得たりと信じて持續する事が出来ればその人は確信を得たと言へる。然し確信はその場限りのものでは何にもならない。永久不變のものでなくてはならない。

一 腹讀

腹讀とは自己の願望に従つて設けた所の公案をば、腹の中で讀んで居ることで、觀念を容易ならしめる方法である。

調息法の努力呼吸を爲すに際し、膈下丹田に氣力を充實させる時にも、呼吸をなす場合にも、常に自己の定めた公案をば腹の中にて讀みつゞけるのである。これを繼續して行くと丹田

田呼吸を爲す頃には、何時しか観念となつてしまふ。こゝに注意しなくてはならない事は腹の中にて讀むとは奇抜のやうであるが、要は腦を使はずに腹の中で讀むことである。腦ばかり使ふと血液が上に乗つて思想が素然として来る。そこで丹田中に於て公案を讀むやうに心懸けて居ると、自然腦を働かせずに腹の中にて讀むことが出来る。

二 観念。

公案中に含まれて居る所の意味を最も深く明かに印象されて、そのみに心を傾注するときを謂ふのである。

努力呼吸に際し公案を腹讀して、丹田呼吸の場合には、次第に下腹へ力が入つて、腹讀の隋力に依つて、其公案が丹田中に表はれて来るやうになる。此時には最早一片の慾も一點の汚れもなく、光風霽月初めて観念を得るのである。かくて丹田呼吸を持續して、體呼吸に至る頃には、観念の度は益々深くなつて確信となるのである。

三 確信。

確信については今更述ぶるの必要はない。たゞそれが観念に對してどれだけの差があるか

といふと、全然別種のものではない。確信は公案を體得したものであるが、観念は體得するに至らんとして未だ能はざる所のものである。例へば膽力養成を希ふものが、氣海丹田に全身の元氣を落ち着けて、山岳前に崩るゝも驚かずと云ふ公案を以て観念に至る時には、膽力家になつた積りであるが、其裏面には猶ほビク／＼してゐる所がある。然るに確信に至つて之を持續して行く時には、全く白刃閃くも驚かないやうな剛膽な者となる。要するに確信と観念とは程度の問題で、深淺の度と強弱の作用とによる區別に外ならない。

かく確信を得た場合には、あらゆる妄念は全く拂ひ除けられて、所謂神人合一、宇宙に同化して了ふ。公案そのものはやがて一の力となつて、發する所亦金石も透るである。禪はこの境を無念無想といふ。

若し一旦此の境に達すれば、努力呼吸、丹田呼吸、腹讀、観念の楷梯を経ることなしに、直にこの確信に到り得る。かくて初めてこの修養法の妙所、極致に達したと言はねばならない。

この修養法によつた所の確信状態は、他の深呼吸、催眠状態とかに於ける無念無想とは、大

なる差がある。

此等の所謂無念無想と稱するのは、恰も正に眠りに落ちんとする場合の如く、恍惚たる状態であつて消極的の安静を持續するにすぎない。併しながらこの修養法に於ける確信状態は之とは反對に積極的に得やうとする願望と信念とを以て、大義と一致するの状態である。従つて前者の場合の如く靜中靜否死靜ではなくて、活氣今にも溢れやうとするの状態、又は滿を持して未だ發せざるの状態であつて、動中靜に至るこゝである。

この修養法を初めて一二週間で確信を得られないからと言つて中止したのでは何にもならない。倦まずに繼續して行けば完全な結果を得る。

十、實修者の注意

實修者は實修以外にもその時の心持にて注意して居るべきことは言ふまでもない。

- 一 先づ實修を爲し終へたる場合に、坐に立つ時兩手を膝の上におき、徐々に身を動かすと七八回。

次に口を開き息を吐き出した上に坐を起つ、次に徐歩して室内を兩三回廻る。

- 一 この修養法は初め三四週間は朝起洗面後、日中、就寝前の三回は實修すべく、不得止とも二回は缺かしてはならない。以後は毎日一回乃至二回、永き年月實修するが効果が多
- い。
- 一 一回の實修時間、四五分乃至一時間、若し其中に倦怠を生じた時は暫く休息して又始める。

- 一 食後直に行つてはならない。成る可く空腹の時、又は食後一時間を経過した後がよい。
- 一 左に記する所の朝起、就寝の際に於ける以後は尤も大切である、決して怠つてはならない。

朝起より就寝迄、行住坐臥、常に丹田に元氣を入れておくこと、少のし暇にても呼吸すること、公案を丹田中に讀むやうにす可きこと。

- 一 朝起洗面後は直に冷靜なる空氣中に直立し兩手を以て腰部をおし、口を開きてハークミ息を吐くこと六七回、次に鼻より息を吸ひ入れ乍ら後に仰ぎ、鼻より息を吐き出しながら

前に伏すやうにして呼吸すること十四五回。

右終つて實修にとりかゝる、若し實修せずとも以上のことだけは毎朝行ふこと。

一 夜就寢の際、床の上に仰臥して兩足を緩かに伸べ、双手を以て胸部より腰部のあたりへ撫で下すこと四五回、其の手は兩腋の下におく、次に口を開きハー／＼と息を吐き出すこと四五回。

次に鼻より息を吸ひ入れながら下腹部より兩手兩足までウンと氣力を込める。

次に鼻より徐々に息を吐き出すに従つて丹田と双手双足に込めた氣力を段々緩める、息を悉く吐き出した後、一ト先ゆつくりと休む、又繰り返しこと六七回乃至十二三回、かくすると血液は次第に下へおりて腦は冷靜となる。

然して軽く丹田呼吸をなしつゝ自己の公案を堅く丹田中におもつて、其のまゝ眠りに落つるやうにする。

但し若し内臟諸機關に於て故障ある者は息を吸ひ入れて丹田と兩手兩足に氣力を込むるときはあまり強くせめること。

十一、精神療法

病者治療の方法としては、藥物療法又は食滋療法を以て主と爲して居る。次では日光と空氣との新鮮なるを欲して、或は海氣療法又は温泉浴の如きもある。

これは全く人間の肉體を以て一つの物質となした結果で、若し之を以て効果がなかつた場合には、天命であると諦めるより外にはない。併しながら前にも繰返へすが如く、人間の身體は決して科學上の物質元素より成立して居るのではない。精神があつて靈妙なる働きをなし、初めて此に肉體も完全に其用を爲すことが出来るのである。故に肉體が一旦病に犯されたとして、物質の末に趨つて、肉體のみ本位として考へて居たのでは、完全な効果を收めることは出来なない。こゝに於てか藥物、食滋の療法以外に、精神療法の必要があるのである。藥物、食滋のみにては決して全癒し難い慢性病は精神療治によるの外はない。

それでは何故に精神よりして病を防ぐことが出来、快癒させる事が出来るかについて一言しやう。

人體内に於ける疾病防禦の機關としては、第一に血液の循環を推さなくてはならない。この血液の循環をよくするには、それを司つて居る心臓を平常働かせなくてはならない。又これを働かして過不及なく血液を體内に廻らす所の根元は神経である。故に精神は血行を司つて居るといふことになる。呼吸作用も消化作用も、亦等しく精神作用に外ならない。即ち精神は最高等の主宰者であつて、人體内の諸機關に對して指揮、命令の全權を握つて居る。故に一朝精神に異状を呈した時には、例へば驚愕、悲哀等の場合には、食物は不味く、従つて消化作用は鈍るに至る。足が爲めに血液の循環は悪くなる。

この血液は人體内の各機關を養ふのみではなく、其の中には病氣に對する抵抗力が具つて居る、故に人體内に於ては絶えずこの血液を製造することをしなくてはならない。然るに前に言つたやうに或は恐怖の念が熾になるとか、又は非常に怒る場合とか、又は悲哀に囚はれた場合には、精神はよはつて來るので、従つて血液中にあり抵抗力は非常によはつて來る。かゝる場合に若しバヘチスが體中に入つて來ると、之を滅することが出來なくなる。

故に人は常に精神を愉快に持つて、規則的な行動をやつて居れば、決して病氣にかゝるこ

ふやうなことはない。故に若し不幸にして病氣になつたとしても、氣を丈夫に持つて樂觀してゐなくてはならない。然らば人は如何なる難病も全治するこゝが出来る。故に物質文明の今日に於てすら、精神療法の一助として忽にするこゝの出來ないのはこの故である。精神療法にも種々あるが分類すると次のやうになる。

精神療法

自力的精神療法(自己の修養によるもの)

信仰療法(神佛信仰、加治祈禱の類)

他力的精神療法

催眠術療法

純精神療法(最も完全に發達せるもの)

坐禪工夫によつて其道に達するとか、膽力養成に腐心して其域に達するとかいふものは、自力的精神療法に屬して居る。これについては既に説いたから、こゝでは他力的精神療法について説かう。その前に精神療法について一言しやう。

精神の肉體に及ぼす偉力。

精神は人體内の諸器官に對して、絶對不可侵の指揮命令權を有して居て、精神の狀態に従つ

て内部の諸機關が其作用を異にすることは述べた。即ち肉體は精神の命令には絶対に服従す可く、其影響をば悉く受けねばならない。例へば心配事がある場合には如何に山海の珍味を列べても、食慾は起らない。又喰べても味が無い。然るに會心の友と牛鍋位でもつゝいて喰ふ時にはいくらでも喰へることが出来る。又酸っぱい物を見て唾液を分泌したり、鰻の蒲焼の香を嗅いでたまらなくなるのに精神作用が消化器や鼻に及ぼしたが爲めである。

又恐怖の念が激しい時には動悸を打つても呼吸が苦しくなる。又楽しい時、嬉しい時には、見るもの聞くものが愉快に感じられるが、悲しい時には面白いものを見ても、可笑しいことを聞いても少しも愉快ではない。又火事などの時には非常な力が出て、平常には持つことの出来ない荷物が軽々と運ぶことの出来るのも、精神作用が筋肉に影響して總身の力を腕に集中させるからである。或は傳染病の流行の時にも、同一條件の下にあつても、精神の確固たる者は、血液中の病菌に對する抵抗力が強いので、たとへ菌が體內に入つても、決して繁殖することを許さない。然るに反對に精神の薄弱な者で恐怖の念の深い者は、直に病菌に侵され易い。

又貧乏人が粗食しても丈夫であるのは、多少病氣しても働かねばならないので、自然精神が

引立つて、血行が盛になり、比較的健康なのである。又病氣の時なども殊に精神作用が影響する。心配事があるとか、悲しいところがある場合には病勢は昇進する。又自分に關係のない事でも、悲しい話を聞くに涙が出て来る。故に病中は氣を丈夫に持たなくてはならない。

二 精神力。

自己の病氣は自己の精神を以て、全癒することは前述の通りである。然るに自己の心力を以て他人の疾病を治すには、必ず一つの疑問が生じて来る。何となれば例へば電氣が導體に對して影響するが如く、其間には電流といふが如き作用が起きなくてはならない。然るに自己の精神がこれと何等關係のない他人の身體に對して、影響を及ぼすことは果してあり得るか何うか若しあり得るとせば、如何なる理によるのであらうか、これは全く精神力によるの外はない。それでは精神の感通力とは何であるか、例へば甲の精神が乙の精神に感通して、感通せしめたる者の精神通りに、他の精神を變化させるのである。或は遠くに居る者の吉凶を感知するなどの出来るのも、この感通力の作用であつて、それが外部に働きを顯はしたのである。この感通力は單に人類間のみではない、生物、無生物の間にも感通力がある。

森羅萬象の悉くが一であつて、宇宙の眞元に發して居ることは既に述べた。即ち物心兩界の別はあるが歸する所は一である。或は之を物質と稱し、或は精神と唱へるのも、其根本に逃れば宇宙の眞元に合致する、たゞその表現の形式が異なるにすぎない。故に宇宙の萬物は悉く微妙の間に、相通する所があるものでなくてはならない。一物の變化は單に一物の變化にはすぎない、一事の生滅は一事の生滅のみに終るものではない。宇宙を貫く所の一大感通作用は何等か反應を現して來る。

鼠の如きはその住家に火災の起る場合には豫知して他に移るといひ、鳥類のある種類はその巢を構ふるにあたつて、既に其年の洪水を豫知して高所を選ぶといふ、此等のことは普通の考へを以てしてはあり得可からざる事と考へるが、斯くの如きは何等かの感通作用によつて鳥類獸類は豫知するのであらう。無生物と動物の間にすら一種の感通力があるのであるから、人類が之を感じないことはない。併し人類の思想は複雑であつて、智的方面に於て他の動物よりはすぐれて居るだけに、感覺等に至つては動物に劣る。故に洪水、火災の如き天變地異は豫知するの力が鈍い。故に人類相互の間に於ける感通力さへ絶對に知ることは出來ないであらうか。

靈妙なる吾人意識の働きが、人類相互の間に於て感得せない理由はない。吾等の意識は必ず他人に感通して居るのであるが、たゞ之は知ることが出來ないから何等の感通もないかのやうに見えるのである。然し相互の間には感通作用は依然として續いてゐる。

尙ほ詳しく言ふと、吾等が他人に對してある觀念を起した時には、精神作用は直に腦に影響して、腦の分子を動かす、其分子は振動を生じ波動に依つて、前者の觀念を後者の腦中に傳へる。すると後者の腦の中には必ずある反應があつて、その精神に何等かの變化を與へる。かくて吾人相互間に於てはたとへ其まゝには意識に上らないとしても、相互間に於ける感通作用は明かに生じたのである。この分子の振動が波動に依つて傳へらるゝのは、強ち物質上の現象ばかりではない。

精神作用中の無念と觀念及び確信力。

以上の如く人類相互の間には感通力があつて、ある人の觀念は直に他へ影響して居るのである。併しこれは強ち只感通した迄であつて、相手方をして自己の觀念通りに動作せしめないやうにするにはこれのみにてはよくない、殊に精神療法の如き場合には、自己の心力を以て病者

の精神を動かし、之を以て其病を治せんとするにあるから、尙ほこれ以上に必要なこともあ
る。それには三條件を必要とする。即ち相手の無念であることあつて、術者は観念を確信とを
有することである。

一 無念。

感通作用の行はるゝ場合には、受くる方の脳裡に於て妄念雑念の起つて居る場合には、如
何に是に向つて感通作用を行つても無益である。故に感通作用を施す場合には、相手方は精
神作用が全く休止して居るか、又は呆然として居る時でなくてはならない。即ち無念の状態
でなくてはならない。然しこの無念の状態は、感通作用の最もよく行はるゝ場合であつて、
若し術者に於て精神作用が十分進んでゐて、観念や確信力となつて居る場合には、たとへ相
手が如何に妄念雑念が浮んでゐても、之を打ち退けて自己の観念通りに働かせることが出
来る。

二 観念。

これは前の調心法に於て述べたのと同じの観念である。即ち自己の精神を以て他の精神に

作用して、其病を治せんとするには、専心一意、何等の妄念を雜ゆることなく、必ず病を治
すべしとの念の外、何ものもない所の心的状態のことである。

一 確信力。

これも亦前に述べた確信力と同じく、ある目的そのものが自分となつた時である。即ちこ
の心、明鏡止水の如く、宇宙の大義と合致した状態をいふのである。

術者がこの條件を具備するときは、ある事について自己の精神を確信し、然してその確信を
被術者に感通せしめて、其確信の通りになるのである。例へば此所に一人の病者がある場合に
は、先づ其者の病氣を尋ねる。次に術者は之を全癒すべく確信を得、之を被術者に施して其者
の精神に感通せしめ、被術者は之に従つて自己の病氣は全癒したものと確信を得る。次に病
者は其の精神作用によつて、病氣が全治するのである。無論一回では癒らないが繰返す中には
根治する。

十二 精神療法と其實験

以上の理に基づいて藤田氏は之を純精神療法と命名した。初め催眠術を研究したが、十分に効果がないので、研究の結果藤田式獨特の修養法を發明し、之に依つて確信状態に達することが出来た。

即ち術者の精神は宇宙の大義と一致してゐるから、被術者の精神は當然この術者の精神中に包まれてしまつた。被術者の精神は最早彼一個のものではない、相合不離の状態になつて居るのである。故に術者の精神は悉く被術者の精神に感應する、此時被術者の精神には術者と同じ確信力を得て、従つて其確信に依て被術者は、自己の病氣を全癒させるのである。

然してその療法の催眠術と異なる點は次の如くである。

- 一 本療法は宗教信仰の有無は眼中にはない、たゞ一の精神活動力によつて之を爲すのである。
- 一 精神的疾病のみではなく、諸器官の疾病も根本的に治療することが出来る。
- 一 被術者の身體に感電したやうな感じを起すことがある。これは感應した證據であつて、又治療の効果の程度も知られる。

一 術者たるものは、心身の強健なるは勿論、それ以上に精神の修養を積んだものであるから、人格の點に於ても間然する所がない、若し缺點があれば、決して本療法の術者たるの資格はない、従つて本療法の術者は社會に害毒を流すやうなことがあつてはならない。

以上の如き効能のある者であつて、又實際病患者に對して好結果を奏するのである。

藤田式息心調和法によつて治癒したものに次の如き例がある。

十三、神經衰弱 (二十三歳男)

六年以上より強度の神經衰弱にかゝり、去る三十八年九月より二ヶ月間、田端腦病院に入り爾後引續いて醫療に手を盡したけれども、更に何等の効もなく、逐日病勢が進むのみであつた。催眠術治療によらば如何あらんかと、某催眠術者の許に赴き、施術をして貰つたが、此の症のものにして、容易に催眠状態になるべきものならねば、是も同じく微効だも奏せず、昨年一月頃より病勢は其極點に達し、煩悶懊惱甚しく、四圍暗黒にして一點明けの光もなく希望もなく唯一に死を豫想するを以て、幾分の快事とするより外なき迄の、悲惨なる状態に陥つた。

然るにフト催眠術にあらぬ、純精神療法のあることを聞き、若し此治療にて回癒せざれば、最早其迄なれば、寧ろ死あるのみと決心までして、當治療所へ来て治療を受くることになつた。其傍ら修養法をも熱心に實修した結果、僅か四回にして心機一轉を來たし、さしも強烈なる苦痛煩悶は、一大愉快となり、絶望は希望と變じ、爾後ますます腦力身體共に健全になり、二十日ばかりの内に、殆んど全治するに至つた。

十四、胃腸病 (三十歳男)

八年以前に發病し、療治は一日として怠ることはなかつたが其効はなく、病勢はますます重なるばかりであつた。一昨年二ヶ月間ばかり千葉の縣立病院に入り、治療を受けたれども、同じく何等の効は見えない、昨年は亦印旛郡四街道の永壽堂病院に起いたが、同院にては診察せしみにて入院を許さず、薬もくれず自宅にて口に適したる物にても食べよとて、暗に死を宣告された、しかも夫れも無理のないことであつて、其容態は見るも氣の毒なほど、身體は瘦せに瘦せ、衰へ果て、下肢は全く痲痺して力を失ひ、室内の歩行も六ヶ敷、又其腹部は、右方は

全く陥落し、左方は鼓脹し、畸形を呈して居るので、千葉病院では参考の爲めに撮影されたといふことである。余も亦是迄可なり多くの胃腸病患者に接したが、かゝる腹部を見たのは初めてである。右の如き次第であるから、患者自身を初め一家残らず昨年暮を限りの運命と諦めてゐたが、その中に精神療法を受くるに至つた所が奏効著しく、二回目の夜より非常に安眠して少しの苦痛もなく、今迄は食後の疼痛が甚しい爲めに、飯粒の如きものも食することが出来なかつたが、三四回目からは普通の食事も差支へなくなり、毎日一回づつ便通もあるやうになり、それよりは日に病勢衰へ、元氣は恢復し腹部の畸形も癒り、兩足の痲痺もとれ、遂に二十回にして全く治癒するに至つた。

この外に胃痙攣、痔疾、梅毒症等、患者の全癒した例を擧げてゐる。

十五、藤田式で痲疾を癒す

山川博士談

自分は若年の頃からあまり丈夫ではなかつた、然しさうかと言つて醫者にかゝるといふ程で

もなかつたが大學を卒業してから、某省の役人となり、海外へ派遣されて勉學中に氣候風土の變化からか、食物の變化の故か、其の外に何か原因があつたのであらうが、腎臓炎に罹つた。何しろ動くことが出来ないで弱つたが、手當の甲斐があつて、命を捨てるといふこともなく留學の期を早めて歸朝したが、それから何うも體の具合がよくない、根本的に腎臓が治らないものと見えて、すぐ腎臓病が起きて来て不快であり、思ふやうに仕事が出来ない、それで醫者の診察も受けたが、醫者の診断は皆同じやうであつて反つて自分の氣をくさらすばかりであつた。

その中に知人が来て言ふには、此頃藤田式調息法をやつた所が非常に結果がよい、腎臓病が治るか何うかは分らないが、欺まされたと思つてやつて見ては何うだといふのである。それでその方法など聞くに、大分坐禪の方法に似て居る。

白隠和尚のことも聞いたり、又は傳記を讀んだりして知つてゐるので、これは治るかも知れないと思つて、早速調息法なるものを試みた。

岡田式靜坐になると一定の方法があるやうだが、調息法は一種の坐禪であるから、別に面倒

な方法があるといふのでもない、一通り知人から説明を聞いてやつて見た所が、初めの中は坐禪と同じで、容易に無念無想にはならない、三昧の境に入ることが出来ないが、四日五日とやつて居ると、坐禪をしてゐることだけでも氣持がよい、次第に馴れて來ると體が軽くなるやうに思つて來た。

そして三月ばかりやつて居る中に腎臓はケロリと治つてしまつた。

十六、肺炎を治した實驗

石川子爵談

自分は元來丈夫な體を持つてゐたが、運動不十分の爲めに、自然に體を弱くして、三十時代には、二十年代の自分とは比較にならない程であつた。

自分が肺炎を患つたのは三十の時であつた、肺炎と云へば第二期であつて、大分悲觀してしまつて、轉地もしたり、その他種々手を盡したが何とも思はしくない、その時自分は多くの病人があつてもない、かうでもないと手を盡すといふよりも、體を玩弄にして、病を進行させる

ことに氣について、何うせ死ぬなら、自分の思ふやうな方法を執つて見やうと決心した。

そして自分の執つた方法は、今迄は浴びるやうに飲んでゐた薬も廢めてしまひ、藤田式調息法を選んだ。初めは容易に病氣などは治るとは思はれないし、効かに自分の決心もあやぶんだが、次第に氣息が調つて來るに、身心が軽く自由になつて來た。今迄は生きやうとか、何うしやうとかいふ煩悶もあつたが、藤田式調息法の味が分つて來ると、さういふ問題は一切捨て、しまつて、自分といふものは失つてしまひ、所謂大我の中に融和して行つた、従つて煩悶とかいふやうなことはなくなつた。

そのお蔭であつたらうか、病氣は次第によくなり、さしもの難症も全快するに至つた。藤田式調息法は一種の坐禪と思へばよい。

川合式強健術

一、强健術の由来

川合式强健術は氣合術を基礎とした體育法であつて、心身の改造を以て其目的となして居る。其の四大要件としては、

- 一 筋肉の發達。
- 一 内臓の壯健。
- 一 體格の均整。
- 一 動作の敏活。

とであつて、生理學解剖學の上にその研究の根據を置いてある。之を實行するには腹力を以てすることである。何等の機械、場所、金錢を要せず、一日十分間で十分である。

- 然し以上の四大要件を川合氏の注意事項によつて詳述すると。
- 一 運動を交互にする精神を忘れないこと。
- 一 基本姿勢として、自然體をとる。

- 一 曙光の不眠を以て一貫す可し。
- 一 腹筋に極度の緊張をなせ。
- 一 脚の踏み附を確りせよ。
- 一 目的の筋肉を極度に緊張して、閃電的に、最も急激なる運動を行ふべし。
- 一 而も運動は焦らず、急がず、確り、ドシリ／＼とやること。
- 一 虚弱者は、速度の應用を加減して始めは靜かにし、次第／＼に急速になすべし。
- 一 拳の握り方を規定の如くせよ。
- 一 なるべく輕装して、身體を十分に寛がす可し、天然の姿は裸體なり。猿股一つにてやれば最も妙なり。
- 一 板の間の上にてやるのは、殊に快きものなり。
- 一 起床直ちに、顔も洗はざる内、わが床上を一大道場として行ふべし。朝は最も精力旺盛のものにして、何人も夜よりは身長が伸びてゐるものである。但し便宜上、他の時間を選ぶ事は差支へないが、習慣的に繼續しやうとするには一定することがよい。

- 一 食事と運動との間は、少くとも三十分位の餘裕は必要である。運動後直に食し能はざるものであるから、食後直に行ふことは慎まなくてはならない。
- 一 運動後直に水を飲んではならない、水を飲めば、折角の元氣を消す、暫く堪へて平常の呼吸にかへる可きである。運動後、口を嗽ぐは最もよい。
- 一 運動回数は増加の必要はない、氣合を以て十分にやれば、却つて回数を減ずることが出来る。
- 一 呼吸は鼻にてなせ、運動中の呼吸は自然のままに放任せよ、但し氣合を込める時は、必ず吸の息でなく、吐むとする刹那であることを注意せよ。これから吸はむとする時が、人間は最も弱い、この瞬間に於ては強者も弱者、達人も未熟者と同様である。當身は此の呼吸を圖つて突いて始めて其効を奏するのである。
- 一 筋肉の緊張法 即ち力の入方は、柔道の掛、擊劍の打込、銃劍術の突と等しく、瞬間の力をストツと加ふるのであるが、それは目的の筋肉と、腹筋とのみなることに注意す可し。然して腹筋の極度の緊張は脚より來る。

一 運動後、直ちに仰向きに、大の字形に横り、約二分間休養すること、この時の快感は名状し難いものである。神骨共に澄徹して妄我を脱落し、新春の安適、丹田に微動するを覺ゆる。これを「仰臥式純自然體」と稱す。

一 運動は醫藥ではない、米の飯である。一時に多きを欲してはならない。永續しなくてはならない。

一 一切の善念妄慮に煩はさるゝことなく、虚心坦懐に行ふ可きである。氣合に熱すれば、自ら其處に至り得る。

以上は川合式強健術の練習法の型として擧げられたものである。

正始者である川合氏は生來虛弱で、専門家より死の宣告を受けたこともあつた程であつたが一度俠客傳を讀んで正義の爲めに一身を捧げ、暴戾を懲さうとした。その爲めには是非共強健な體軀の必要を感じて、體軀の改造に努力した。中學より私立大學を卒へ、兵營生活を経てから川合氏の意志は強固になつて十分なる發達を遂げるに至つた。然して川合式強健術を流布し、一段の贊讃を得るに至つたものである。

川合氏の強健法に達す可き要求は何かと云ふと。

一 運動は飽くまで自己の嗜好でなくてはならない、換言すれば運動が義務的苦役であつてはならない。

一 強健となる可きのが目的であるから、運動は飽くまで積極的でなくてはならない。

一 運動は技術になつてはならない。運動は運動それ自身の効果を收めなくてはならない。

一 運動には金錢及び多大の時間を要してはならない、金錢と時間の徒費は運動の永續を妨げ、其結果多く疲勞に終るにすぎない。

これが川合式強健術の重大要件である。

二、強健術の特長

學校にて課せらるゝ所の體操は、全く無味乾燥で、つまらない形式が多くて、實際の効果といふものは少い。筋肉を動かすことはしても、下腹部に力を入れるといふことがないので、疲勞のみあつて、體育的の効果はない。規律を守るにしても文字に拘泥するやうである。其他の

運動競技も技術に墮して運動の眞の目的は達せられない。

又精神を活氣ある愉快な方面にのみ向けて居て、最も強健な體軀を得て、社會の表面に立つて活動するには、何うしても鋼鐵のやうな筋肉を鍛錬しなくてはならない。然して筋肉發達の要旨は、身體各部の主要筋肉に合理形式を執れる運動に個々別々に與ふるにありとは、川合氏の常に唱へる所であつて、一つ又は二三の筋肉を緊張させる時には、其他の部分の筋肉は少しも力を入れないやうにすることが、川合式強健術の眼目である。

又人體が十分なる發達を遂げて行くには、單に筋肉の發達のみにてはよくない。必ず内臟諸機關をして強壯にシなくてはならない。これに依つて川合氏は古來武術の眞髓である所の氣合を以て、その運動の基礎となし、是に加ふるに獨特の内臟強壯法を加へたのである。故に在來の健康法にして或は右、又は左にのみ偏して發達するものとか、又は上體のみとか或は脚部のみとかに著しく發達するやうな、跛行的發達を以て最も排す可きものとなし、圓滿なる發達、即ち一小部分なりとも、優り劣りのないやうな發達を以て最も理想的なりとて、これに達す可き運動法を案出することに腐心した。これが川合式強健法創始の因である。

三、腹力と腹の働

昔より武術又は坐禪にては、全身の精神を氣海丹田に充實せしめよと云つてゐる。その方法は下腹に力を込めよといふのである。川合氏も亦その効果の偉大なることを認めて居るので強健法としての腹直筋の鍛錬をその一に加へて居る。然して川合氏は古來よりの丹田法を以て、不十分として居る。川合氏の説によると、腹のみが始終、こと更に力を入れて居るといふのは不自然なことである。又一日二日ならば出来ない事もあるまいが一年中朝から晩まで出来るものではない。又出來たとしても窮屈であつて疲れ易い、故に常住不斷に腹に力を入れて居ることをするよりも、必要に應じて急激な極度な緊張を與へるやうにした方が有効であると主張して居る。

この目的を達するが爲めには、更に脚の踏みつけの法を應用して、其勢を以て腹直筋を十分に鍛錬することが出来るのである。如何となれば、上體の重量と脚から來た力とが、下肉部に於て衝突して、重心は腹を通つて下脚部に落ちつくやうにするのである。この脚を働かせる

ことは血液循環にも影響して、頭腦の血を下へさげるので自然に冷靜となることが出来る。この外に運動律を利用して筋肉の強健を圖るのである。即ち物が動く時に生ずる運動律は之を利用すれば如何に重いものでも軽く上げることが出来る。この利動力を應用して、自然體のままに運動を開始して、その隋性で尙ほも動かうとする所を、急に踏みつけて其力を利用して、腹部の緊張を助けるのである。

川合式強健術の基礎と稱する所の氣合なるものは、古來よりの武術から出て居るが、要するに氣海丹田に力を込めて、下腹部を緊張させることに歸着する、故に氣合は即ち腹力を意味するといつてもよい。

四、強健術と基本動作

注意事項については前に述べたので説かないが、川合式強健術の基本動作は次のやうなものである。

- 一 自然體を取りて直立し、全身、何れの筋肉にも力を入れず踵と踵との間の間隔約三寸。

二 拳の握り方は次の圖の如くに握る。



- 三 首は擧げて、曙光を定める。
- 四 重心は全く腰に落ちる様にす。
- 五 右足にて軽く地を踏み、續いて左足にて軽く踏み、隙かさず右足にて強く踏みつけ、同時に左脚は膝を曲げないやうにして側方に上げる。

- 六 強く踏みつけると共に、重心は全く右脚の踵に落ち、腹筋は自然に緊張する。その緊張の強弱は、期せずとも、踏附の強弱に正比例する。
- 七 上體は何時とも力を入れず、左脚の踏みつけ方も同様である。
- 八 次には左脚を踏みつけると同時に右脚を側方にあげる。
- 九 脚の踏みつけの時は殊更に踏みつけるやうでは効果がない。脚を踏みつける際に生じた力と、上體の重さが腹筋がぶつかり合つて、踏みつけぬ方の脚と上體とは、少しも力が入らないやうにグタ／＼するやうではいけない。

不斷の注意と基本動作とを以て次の運動法を練習するのである。

五、呼 吸 法

第一 腹胸肩式内臓操練法

この法は起床前と就眠前との二回、床上に於て行ふのであつて、毎回四五度づつ練習するのである。

- 一 床の上に枕を外して仰臥し、全身には力を入れない。
 - 二 呼吸が苦しくない爲めに、氣管を屈曲せしめないやうにする。氣管が屈曲しないが爲めに、視線を頭上の稍々後方に定める。
 - 三 眼光は見詰めるのではない、不眠にして無邪氣でなくてはならない。瞑目してもよい。
 - 四 兩踵を一尺ばかり離して爪立てず、兩脚を伸ばしたまゝに開く。
 - 五 四指は腹部に、拇指は背部に向け、兩手をゆるく額骨の上に當てる。
- 以上は準備姿勢で、これより呼吸運動を始める。

- 一 口を閉ぢ鼻より徐ろに空氣を吸ひ込んで、腹部を出来るだけふくらめます。たゞ大きく腹を膨らすを目的とする。但し呼吸を停止してはならない。
- 一 最早吸ひ込むことが出来なくなつて、少し咽喉の奥でイキムやうにして、それより靜かに且つ強く、長く鼻より十分に吐き出したる。

一 空氣を吐き出し終つて、腹部の凹くなりしと同時に、肩の後に引く様にして肘を張りて肋骨を擴げ、鼻より次第に空氣を吸ひ込むべし。

一 出來得るだけ空氣を吸ひ込む、吸つた上にも吸つて最早吸ふことの出來ないと感じた後、なほ吸ふ餘地があれば物を喰ふやうにして吸ふ。

一 かくても尙ほ呼吸を中止してはならない。吸入其極に達したならば直に呼出しなくてはならない。

一 口を細く結び、極めて靜かに寛かに強く絲の如く細く長く、口より息を吹きながら、腹のドン底から残らず吐き出す。

以上が呼吸の第一回である。この方法を行ふには、あまり形式に拘泥して眼目を忽にしては

ならない。如何となれば腹部の膨脹し切つた時、胸膈を悉く擴けて、更に空気を大口に、十分吸込んだ時、又は徐々に空気を吐くの間、吐き終つた時は、共に言ふべからざるの妙味があるのであるから、輕々しく行つてはならない。又その運動の回数は一回五六度であるが、それ以上は有害無益である。

この運動の目的とする所は横膈膜の操練と肺臓の操練とを併せ行ふものであるから、仰臥の場合が最も適して居る。仰臥は身體の安定に於て自然的方法であるから、内臓の諸機關は平均の位置にある。従つて肺臓の膨脹、收縮も最も完全に行はるゝ、又腹式呼吸によるから横膈膜の上下運動に佐つて、消化機關の働きを助けることが大きい、且つ胸部をして十分に餘裕を生ずることが出来るので、呼吸機關も十分働くことが出来る。従つて神経系統にも作用して其働きを敏活ならしめることが出来る。

こゝで注意しなくてはならないことは、此場合に於て空気を徐々に吸込んで肺底を膨らまし横膈膜を下げて下腹を突き出しても、また横膈膜を下げて腹を膨らみますのであつて、其時には腰骨は反るやうになつて痛い程力が入つて居るが、これは態と力を入れるのではなくて、この

運動法に伴ふ自然の結果である。又胸の時は肋間筋を伸ばして、肋骨を擴げるばかりではない。額骨にあてた拇指に力を入れて肘を張り、肩を後ろに引くやうにする。これは胸部の擴張を助けるのである。即ち四指を腹部に、拇指を背部に向けて両手を額骨に宛つれば、胸式の運動を助け、反對にすれば腹式の運動を助けるのである。又横臥すれば呼吸は自ら腹式になる。これは胸膈の伸縮が非常に窮屈になるからである。

六、伏臥長呼吸法

準備行爲として先づ伏臥し、胸部に枕を置き、枕の前方で左右前腕を敷布圍につける、兩手は指を組み合せ、首は眞面に正面に向ふ。又兩足先は必ず重ね合はせる。注意すべきは全身のいづれにも力を入れてはならないことである。

- 一 十分に息を吸ひ込むこと。
- 一 次に咽喉の奥でイキムやうに、ウー、ウー、ウーと出来るだけ長く、強く力を込めて吐き出すこと。

- 一 息を出すと同時に胸をすほめ乍ら、腹筋を確りと緊張せしめ、腹は固く背髓に吸ひつくやうにしなくてはならない。

七、横臥式強呼吸法

準備行爲として、先づ右を下にし、左の手首をば顔の下に入れ、右手は拳を作つて掌の方を床につける、左の脚を伸ばし、右脚は曲けて足裏を左の膝につけるのである。然して

- 一 體を右に廻すやうに胸を開き。
 - 一 是れと同時に強く息を吸ひ、緩やかに息を吐き出す。
- 次には左を下にして横臥してこの方法を行ふのである。この運動にて體を右に廻す場合には、右腕を以て床を押しつけるのであつて、息を吐き出す時には十分に腹の底から出して、直ぐと又多量の空氣を吸へるだけ吸ふのである。

八、横臥腹式呼吸法

準備行爲として、右を下にして横臥し、左手の掌を外に向けて伸ばす、次に右の手を以て外より、左手の掌が合ふやうに握り合せて伸ばす、右脚は伸ばして左の足首は右の足首の下へ、兩足が甲と甲とで合ふやうにする。かくて、

- 一 全身に力を入れず、息を十分吸込んで、
 - 一 右手に力を入れて、右の腕を伸ばしつゝ腹部に力を込める。次に強く息を吐き出すのである。
- 次に左を下にして同一の方法を行ふ。

九、臥胸腹強呼吸法

準備行爲として、左を下にして横臥し、兩脚を曲げて腹部に近ける、左の手を握つてその拳は兩膝にて挟むやうにする、左の腕の内がは、正面に向ける、右の手は左の腕の關節の處を後から持つ、身體何れの部分にも力はいれない。かくて、

- 一 息を十分に吸込むで、

- 一 左の手の拳をば挟んで兩膝に力を入れ、右の手に力を込めて左の腕をウンと前に押しつ、胸と胸を壓迫して、靜かに息を吐き出すのである。

十、筋肉の練習法

第一、前腕筋肉の練習

- 一 拳の握り方は規定の如くになし、兩腕は體側にそうて、普通よりも尙ほ寛かにして垂下する。
- 二 兩足は踵に於て密接せしめないやうにして、約直角に開く、その間約三寸。
- 三 全身何れの部分にも力を入れない。
- 四 首を俯して靜かにすること。
- 五 次に精神の落着くのを待つて、急激なる緊張を、腹直筋に與へ、同時に頸部筋肉に力を入れて首を擡ぐ。
- 六 同時に兩眼を見開いて視線をキツト虚空に定める。

- 七 それより腹筋の力を抜いて瞳光を無邪氣にして、水の如き、靜かな呼吸を調へる。
- 八 上體は眞直にして姿勢を崩さず、左足を少し後に引く。
- 九 其のまゝ腰を下して左膝を地につける。この準備姿勢は前腕筋肉を緊張せしめんとするのであつて、少しも力を入れてはならない。以上は準備姿勢である。次に運動を開始する。
- 一 右足を一步横に股を開いて踏み出すと共に、
- 二 右腕を曲げて、體側にあげ、急激に其のまゝ原位置に復せしむると同時に、右拳を握りしめて、前腕筋肉を緊張せしめる。
- 三 上腕は體側に密接し、前腕はこれと直角に、掌は上方に向く。
- 四 前腕筋肉の大緊張を、腹筋極度の緊張と同時に、腹のドン底よりエイツと一聲掛聲をかける。
- 五 左拳は握りたるまゝに垂下する。
- 六 體の上下と共に視線の角度を變じてはならない。
- 七 掛聲終り、呼吸を計つて、徐ろに立ち、自然に還へる。

これにて一回の運動は終る、これを二回繰返して、次に左前腕筋肉の二回の運動をする。
 この運動の目的は前腕筋肉の緊張のみではなく、下腹部の緊張をも目的とするのであるから
 掛け聲によつて氣合を重なるから、尤も勇ましく、強く腹の底から聲を出さなくてはならな
 い。こゝに注意しなくてはならないのは、腰を下して脚を側方に踏み出す時、其の踵をふみつ
 けた力で、腹筋を緊張せしめ、其の瞬間の勢を利用して、全く力を抜いた前腕を急激に體側
 に引きつけて、緊張せしめるのであるから、拳を強く握りしめて居なくてはならない。又地に
 つけた膝と踏み出した足とは一直線にあるやうにする。又上體は正しく前方を向き、前腕と腹
 筋以外の筋肉は悉く緩くしなくてはならない。又臀部を踵につけず、腰は眞直にして立たな
 くてはならない。踏み出した足の爪先は、正しく側方に向ひ、他方の脚は膝につけて爪先は立
 つのである。

第二、上膊二頭筋の練習

一 直立不動、無念無想、全身に力を入れず、自然本體の姿勢をとる、正視して腕は緩くた

れ拳を握る。

以上が準備姿勢である。運動を始めるや、

一 力を抜いたまゝ、右脚にて軽く踏みつけ、直に右脚を高く上げて、力強くトンと踏みつ
 け左脚を側方にあける。

二 同時に右上腕を脇の下に密接したまゝ拳を肩に衝着んばかりの氣込にて急に腕を曲げ、
 上膊二頭筋即ち力瘤を緊張させて下腹部に力を込める。

三 拳を上ぐるや否や、直に力を抜いておろす、左脚を靜かに現位地に復す。
 この運動を二回、左方、右方、

第三、上腹三頭筋の練習

一 右手の爪先を前方に向け、左足はこれとほぼ直角、踵と踵とをつけず、首は前方に向く
 瞳光を定め、拳を握る。

二 右脚より歩み出し三步目に、右の股を高く上げて左足先の前方に、力強くふみ込む。

これが準備姿勢であつて、寸分の猶豫もなく目的の運動にかゝる。

一 左脚を上げ重心を右足に落して一本立ちとなり上體を右に廻す。この時、右上腕は體側に密接せしめ、左掌は開いて右掌に持ち添へ、體の廻轉力を利用して右拳の甲を急に肩に打ちつける氣込にて、上膊三頭筋を緊張させる。

二 同時に下腹部をも急激に緊張させる。

三 この墮勢にて左側を一步前へ踏み出し、右足を足に引きつけて全く力を抜き自然體に復する。

これにて一回の運動を終り、左右各三回。

第四、三角筋の練習

準備姿勢として自然本體をとりて直立し、拳を握り兩腕を寛く垂下するのは前と同じである。

一 右足を廣く右眞横にふみ出し、直に左足を引きつけ、左足爪立つて、左に廻轉して全く

後ろ向きにならんとする時。

二 一寸腰を下げ右足にて激しく踏みつけ、右脚を高く上げて、トンと右方に踏み込み、

三 右腕の肘を曲げ振り飛ばすが如き勢にて肩上げ、極めて猛烈に三角筋を緊張させる。

四 右拳には少しも力を入れず、同時に軽く後腰にあて、踏み出した、右脚は曲げた脚は十分に伸ばす。

五 右の足を引きつけると共に全く力を抜いて自然體に復す。

これを右、左二回づつ。

第五、頭部筋肉の練習

準備としては、此方法は前述の諸法に反して居る。

一 坐し、全身に力を入れず、兩脚を開いて前に投げ出す。

一 兩手は四指の内股の方に、拇指を外にして兩膝にあてる。

一 首をあけ前方を正視する。

- 一 腰を右に捻り、下腹に力を込める。
 - 一 體を斜に右へ倒す、同時に兩脚を伸したるまゝ、地より離して上げる。
 - 一 右掌と右脚全體とを以て地を打つ。
 - 一 右腕は體側に添つてベネの如く身體を支へる、右脚は地に接する。
 - 一 左脚は拇指と踵とに力を入れて虚空を踏みつける心持にて伸ばす、踵と爪先とが水平になるやうにする。
 - 一 倒れた時に頭を地につけず腮を胸につけるやうにし、頸部筋肉と腹筋とを緊張させる。
 - 一 次に右の腕にて體側の地を打ち軽く身體を起し、原姿勢に復す。
- 右と左、各々二回づつ。

第六、大胸筋の練習

大胸筋を發達させると肺臓を壓迫して呼吸作用を妨げるといふ説に對して、川合氏は斷じてさういふことはないとの確信の下に、この練習法を初めたのである。

先づ柱の前に直立し、少しの力も入れず、右手を柱に宛てる。次に右足を一步右眞横にふみ出し、左足を引きつくと同時に、全身の重量を左脚に支へ、右脚を伸ばし側方へなるべく高く擧げる。

- 一 この時左足爪先にて左へ廻り、右脚の膝を屈け烈しく左方に踏み込む、上體は全く左方に向いて居る。
 - 二 同時に左腕を曲けて掌を開き、滿身の力を以て柱を前方におす。此時上體は尙ほも前に出んとしても、腕にて柱を支へて居るから、大胸筋は極度の緊張をなす。
 - 三 左脚を右脚に引きつけて直立し、全く力を抜いて自然體に復す。
- かくて右、左交互に二回づつ。

第七、廣背筋の練習

椅子又は踏臺に兩足を架し、俯して兩腕を伸し、頭は眞直にして體より足の先きまで水平に

なるやうにする。掌は五指を揃へて地につけ、兩腕の間隔は大凡肩の幅にする。かくて、

- 一 兩手及兩足の位置をかへないやうにして、急に出来るだけ低く下ろす。
 - 二 腰を上げた時には兩手にて強く地におき、兩踵に力を込める。
- この運動をなすこと三回、然して注意すべきは、體の上下するとき膝と腕とが曲らぬやうにすること、體を下した時には全身に力を入れないことである。

第八、腹直筋の練習

これは下腹部に力を込める丹田の修養法である。且つ此式に於て獨特とする所は、氣合術の應用であつて、一名氣合發聲強壯法とも言ふ。

先づ自然體に立ち、兩足の間隔は約一尺、次に兩掌を以て、股に打ち腹筋を緊張させる、同時に急に體を轉はして、左脚を一步眞後に退き、右脚はそのまゝ膝を折り、左脚は伸ばす、ふり向く勢にて左拳は後腰に右拳は下腹部にあてる、最も全身の精力を氣海丹田に込め、山岳崩るゝとも愕くことのない姿勢を執らなくてはならない。

- 一 兩手を下腹部にあて、息をウンと腹の底におしつけ、腹直筋を緊張させる。
 - 二 右の拳にて下腹をウンと押す。
 - 三 右足の拇指にて力を入れ踵をあけて、急にしつかりと踏みつける。
 - 四 この動作と共に、エイツ、ヤツの掛聲を腹の底より出す。
- この掛聲に應じて踵をふみつけ、腹筋を極度に緊張させる、その掛聲の一々に腹の筋に押しつける。この運動は丹田に全力を込めてやることであるから一回で十分である。

第九、上脚四頭筋の練習

自然本體を取つて直立し、頭は前方を視、兩腕は力を入れず自然に垂下し、軽く拳を握る。次に三步前進し、兩足を揃へて腰を下し、爪先にて立つて全身の重さを支へる、同時に腹部を緊張せしめて前へ跳ぶ。

- 一 地に着く時爪先に力を込めて、上脚二頭筋を緊張せしめて、更に又跳ぶ。
- 一 伸ばした左腕に力を入れて振り廻はす。

この運動は三回にして起ち、自然體に復す。然してこの跳んで宙にある場合は、腹部にのみ力を入れて、其外には全く力を抜かなくてはならない。如何となれば全身に力を込むる時には姿勢は崩れ易く、上體二頭筋は十分に力を入れるこゝが出来ないからである。

第十、上脚二頭筋の練習

自然に立つて居て、兩腕を自然に垂れ軽く拳を握るのは前法と同じである。先づ右足より三歩目にて、

- 一 急に腹部の筋肉を張りつめ、全身に力を込めて右脚を眞直に蹴上げる。
- 二 蹴上げた時、左足を伸ばして爪先にて立つ。
- 三 足を下したる時は兩足にて爪立つ。
- 四 同時に右膝を少し折りて、左足にて一步退き、右脚を伸ばしたるまゝ其位置までひき、更に左足にて一步退き、又右足を引きて原位置に復し兩踵を下す。

この運動にて右に二回、左に二回である。

こゝに注意すべきは足を蹴上げたる時には腰はやゝ曲げて、右脚を十分に伸ばして膝の曲らぬやうにすることである。然して練習の結果は足先が頭より上にあがるやうにするのである。又正に蹴上げんとする時、上體を少しく前に曲げて足のふみ付けに力を込めて、足を眞直に伸ばして、足裏へ地をかするやうにするのである。

第十一、腓腸筋の練習

この運動は單に腓腸筋の練習のみではなく、下脚全部の練習であつて、氣合を應用したものである。先づ柱の一尺ばかり前に、自然のまゝに靜かに直立する。拇指を前に平にして、四指は横に平にして、兩手をゆるく柱にあてる。次に氣合を込めて右足を地にふみつけ、更に左足を以て強くふみつける。かくて氣合を緩めずに、

- 一 左足裏即ち土踏ますの所を以て、柱の下の方を拗ひ上げる柱を拂ひ飛ばす勢にする、此時下腹部及び腓腸筋をウンと張る。
- 二 左脚は膝の曲らぬやうにする。又蹴つた方の足も曲らぬやうでなくてはならない。

三 上體及び手、指等には全く力を抜く。
 かくて右、左各二回づつ。然してこの運動は武術の稽古をするやうな積りでやらなくてはならない。故に柱を蹴る時には、痛いだらうなどは考へずに、蹴飛ばす勢でやらなくてはならない。

十一、椅子運動法

椅子に腰掛けたまゝ、腹力を基礎として行ふ運動法であつて、その要領としては

- 一 徐々に力を込め、
- 二 息を吐き出しつゝ力を入れる。
- 三 身體各筋肉を緊張させて腹力の調和を計る。
- 四 姿勢は決して無理があつてはならない、必ず自然の形でなくてはならない。
- 五 身體いづれの部分に力を入れてもいけない。運動を始むるに従つて次第に強く腹部の筋肉及び他の一部の筋肉に力を入れる。

このことを深く念頭において此運動にとりかゝらねばならない。椅子あるが爲めに決して邪魔にならず、反つて有利である。

十二、前腕の運動

準備として椅子に腰を掛け、兩腕を股の間におき、右手は拳を作つて左の手で右の手首を握る、右の掌は下の方に向いてゐる。次に、

- 一 息を吐き出しながら徐々に下腹へ力を込める。
- 二 右手は上へあぐるやうに、左は下へ押し下ぐるやうにする。
- 三 力を込むる度にイキムやうに息を吐き出す。この力と息とは調和しなくてはならない。この運動は右、左各三回づつである。

十三、上腕の運動

右の肘をテーブルの上に置き、力瘤が十分入るやうな位置をとる。上體は力を入れずに左を

向いて居る。左の腕は伸ばして其の手首を椅子の上に横棒にかける。次に、

- 一 尻をつき出すやうにして腹に力を込めて息を吐き出す。
 - 二 同時に拳を肩の方へ引きつけるやうにして上腕に力を入れる。
 - 三 左手首は曲けて力を入れ、椅子の棒を引きつけるやうにする。
- この場合に於ては息を強く吐き出し下腹部に力を入れると同時に、上腕に力を十分入れなくてはならない。左右三回つづである。

十四、肩の運動

先づ兩肘をテーブルの上におき、掌は下に向くやうに兩手の指を組み合せる。次に、

- 一 肩に力を入れて左右交るく引張り合ふやうにする。
 - 二 右の肩に力を入れて右に引く時は首は左に向ける。
- 但し必ず呼吸は調和してバラ／＼にならぬやうにしなければならぬ。左右交互各六回つづ。

十五、胸部の運動

先づ左右の腕を静かに椅子の後へ廻はし、背中の横棒の上から下へ曲けて、中に横棒を握る。

- 一 背のびをして兩腕を十分下方へ伸ばして、胸一杯に擴げる。
 - 二 同時に息を一杯吸込んで深呼吸を行ふ。
- この運動は三回。

十六、腹部の運動

先づ掌を下へ向け胸のあたりで兩手の指を組み合はせ、次に指先きに力を込めて次第に下へさけると同時に腹式呼吸を行ふ。この運動三回。

十七、上脚の運動

椅子に跨り兩足の爪先を地につけそのまゝ背のびして、足先きを踏みつける。兩足を少し前

に出して股を開いて爪先をあげ、腰を浮かすやうにして、踵にて強く地に押しつける。
この運動は三回。

十八、下脚の運動

椅子に跨り、兩脚をウンと開いて、兩足先には十分力を入れ、爪先きを上げるやうにする。上體は全く力を抜いて居る。次に膝を曲けて兩足先を椅子の兩側から、内へ入れて力を込める。是れと同時に息を吐き出しながら下腹に力を入れる。
この運動は三回。

食 養 療 法

一、玄米飯

玄米飯が衛生上卓効のあるといふことは今日では知らぬ人はない、その營養價值については説を累ねるの必要はない。

玄米飯を炊くには、

玄米、一回に對して、一、八乃至二〇の割合にて水を加へ、釜口の邊縁は白布を纏ふか、又は釜の蓋を釜の縁に密着せしめる。重量五磅内外の押し石にて釜の蓋を押へ、炭火又は焚火にて火力を弱くして炊き初め、漸次に強くする。沸騰前十五分、沸騰後十五分、奢熟時間三十分位で炊上る。

二、炊飯上の注意

- (一) 炊いて居る中は決して蓋を開けてはならない。
- (二) 火を引く際には、竈の内の焚落しはそのまゝに残しておく。

(三) 玄米飯は一般に水引が悪いので、炊いた後直に杓子にて上下に轉換しておくの必要がある。

(四) 玄米飯を炊く時に、少しの氷醋酸を加へると、幾分か白くし、保存上よい。

三、胃 瘕

病源の治療にかゝると共に、主食物は半搗米飯とし、副食物には肉類などはさける、野菜物を、片付のまゝ鹹く煮しめて食する。酒類、鶏卵、牛乳、ソップ、サイダー、平野水、菓子、果實はよくない。

心窩疼痛を感じる時は里芋の皮を剥いて、等分に餛飩粉を交せて患部に貼る。眩暈の時には豆腐の水分を去つて、餛飩粉を加へて練り合せて貼れば癒る。

四、胃 擴 張

赤小豆飯がよい。同時に胡麻鹽を食するときには消化を助ける。平生半搗飯を常食となし、

新鮮なる野菜を皮付のまゝ鹹く煮て茶種油、胡麻油でいためたものを常食となし、鐵火味噌、澤庵漬、昆布の佃煮がよい。酒、牛乳、鶏卵、魚鳥獸肉、スープ、サイダー、はよくない。茶の代りに玄米ミルクがよい。

五、胃 癌

半搗米を用ひ、野菜を皮付のまゝ鹹く煮付けたのを食し、湯茶は廢し、毎朝鹹い味噌汁の中に餅一切位入れたのを食し、赤飯に胡麻鹽をかけて喰べるがよい。肉類、魚肉、牛乳、豆乳パン、ビスケット、菓子、馬鈴薯、甘薯、新漬、南瓜、酒類、果物はよくない。

六、胃 加 答 兒

平常の注意が大切であるが、胃加答兒にかゝつた時には、梅干三個に、古生姜を擦り下して梅干の分量に比して二三割加へ、七八勺又は一合の熱い番茶に入れ、攪拌して飲むこと、之にても疼痛が除れなかつた時には蒟蒻を温ためて患部にあてれば癒る。便秘する時には昆布と小

豆を適當に鹽加減して食してもよい。

平生の食物は無砂半搗米の主食とし、野菜には海藻類、植物性の油を加へて鹹く煮、飯七分、副食物三分の割合に食する。

七、腸加答兒

胃加答兒の場合と大態相違はない。梅干の種を取りたるのを二三個、古生姜を梅干の分量に比して二三割卸したのを混ぜて、七八勺又は一合の熱い番茶の中に掻き交ぜて食する。これにて癒らない時には、蒟蒻のあたためたのを當てるか、懷爐、温石の焙烙で炒つたのを布に包んであてれば癒る。食物は胃加答兒の場合と同様である。

八、腸結核

半搗半飯を主食とし、副食物は野菜、海苔類がよい、肉類を鹹く煮しめ、植物性の油にていためる、對症療法としては、下痢の際には蒟蒻にて腹部をあたためる。

九、盲腸炎

患者を仰臥せしめ、足を縮め、身體を安靜にし、發熱した場合には、盲腸部へ豆腐の水を切つたものに饅頭粉を少量加へ、紙又は布に五分位の厚さにしたものを貼布し、二時間目位に取りかへる。

内用としては大根卸しを盃に三杯、生姜おろしを大根おろしに對して一割加へ、醬油を大根卸しの半分程入れ、それに熱湯三合の中へ入れて攪拌し、その鹽を飲むと汗が出て下熱する。又炒玄米一握り、干柿一つ、椎茸ならば二つ、大なれば一つに水三合を入れて二合半に煎じて二三次飲めば熱が下る。食氣のない時は重湯、ある時は半搗米の飯にて、茶は油揚の煮しめ、福神漬、古澤庵がよい。その他馬鈴薯を油にて炒り、食鹽をかけ、大根卸しをそへてもよい。

十、心臟病

平常の食物は半搗米を主食とし、野菜を本位にした副食物を例の調理法にて、主食を多く副

食物を少く、時に胡麻鹽を米飯にかけて食するがよい。
手當としては發熱の時には、頭部を菜葉にて包むか、又は水分を去つた豆腐に二三割位の鰻
鮓粉を加へ紙にのばして貼布する。

十一、腹膜炎

里芋の皮を剥いてすり下し、等分の鰻鮓粉を交ぜて紙にのばして患部に貼布する、里芋のな
い時は味噌を代用してもよろしい。又豆腐に鰻鮓粉を交ぜたのを用ゐてもよい。

十二、腎臓炎

西瓜糖が最もよい。主食は半搗米飯に、野菜に少量の肉量を加へ、煮しめたものを用ゐるが
よい。

十三、肋膜炎

半搗飯を主食となし、鹹く煮しめた野菜を用ひ、患部には豆腐に鰻鮓粉を交ぜたものを貼布
すること、天麩羅に大根卸しを交せて食すれば體を丈夫にする。

十四、肺結核

空氣の流通をはかり、日光に浴すると共に主食物としては半搗飯、副食物は野菜類、海藻類
を用ふ。蒟蒻などは本症にはよい。又毎朝、若布の味噌汁に餅を一二切入れて食するがよい。
鮭の骨を一節毎に切り離し、又頭を適宜に切り、昆布に巻き、六七分間煮沸して味をつけたも
のがよい。多量のカルシウム、鹽類を含むからである。

咯血の際の手當としては申柿を黒焼にしたのを白湯にて吞むとよい。又乾苔の細末にしたの
を白湯にて飲んでもよい。息切れの時は番茶に鹽を混ぜたのを用ゐるとよい。禁物は一切の肉
類、牛乳、酒類、サイダー、ラムネ、サイホン等の飲料、果實、菓子などである。

十五、腺病

主食として玄米飯、副食物は海藻類がよい。鯨の昆布巻、胡麻鹽、昆布の佃煮、古澤庵などがよい。對症療法としては里芋の皮を剝いておろし、鱈鮓粉と里芋の下しと殆ど同分量に交ぜ少量の生姜をおろし、この三つを交ぜて練り、厚い紙にのして貼布すれば治癒する。里芋菜を加へる時には生姜の湯で患部をよく洗ふの必要がある。

鳥獸類の肉、牛乳、鶏卵、サイダー、サイホン、果實、菓子は禁物である。

十六、背 髓 勞

食物は多く海藻類を加へて食し、又毎朝味噌汁を食すること、赤飯も胡麻鹽をかけて食すればよい、飲料はよくない、殊にサイダー、ラムネ、氷水、冷水、茶、ビール、葡萄酒、スープ、牛乳、豆乳、酒はよくない。食物にては新漬物、果物、澆餛、馬鈴薯、甘藷、唐瓜、生卵と肉類、生魚はいけない。

局部には里芋をおろし、生姜を一割おろしてまぜ、鱈鮓粉を入れて張りつけ、二三時間毎に張替へるとよい。かくすれば血行を盛にする。又血行を高める手段として生姜十匁、又は十五

匁を卸して糠袋に入れ、振出して熱い湯に入れて手足を拭き、手拭にて摩擦すれば麻痺の痛みもとまる。

この病にかゝる者は肉食者に多い。酒、房事過度、湯に入りすぎるのもよくない。

十七、肺 炎

大根卸しを盃又は猪口に三杯程拵へ、それに古生姜を一割程擦り込み、醬油を猪口に一杯半を入れ、熱湯三合にて掻き交ぜて飲めば發汗し、下熱する。血行もよくなる、若し發汗しない時には小便するか又は下痢する。その何れにしても下熱の目的である。

咳嗽のあつた時には、蓮根を盃一杯位に卸して、それに生姜卸を一割加へ、砂糖と鹽を少量加へ、熱湯を六七勺掻き混ぜて飲むとよい。

熱の出た時には水分を去つた豆腐に、麥粉を加へて局部にあて油紙にて掩ひ、一二時間毎に取り替へると疼痛が治る。

身體の疲勞、眩暈を感じた時には、番茶に醬油を交ぜたのを飲めば精神がハッキリとして來

咳嗽などの残つてゐるときは、玄米ミルクに蓮根を、大ならば二寸、小ならば三分位に薄く切つて用ゐてもよい。蜜柑の皮を半分程入れて飲むでもよい。また干柿を煎じて飲料の代りに用ゐてもよい。然しいづれにしても六七日と速用してはいけない。食物は平生の通りに用ゐる、食が攝れない時は玄米ミルクがよい。

十八、糖 尿 病

一段の療法に於ては、一旦口に入れた食物中の含水炭素が葡萄糖となつて尿中に混入するので米食はよくないとするが、食療法に於ては勧める。半搗米が殊によい。副食物としては一切の肉類がいけない。新鮮な野菜、海藻類がよい。赤小豆、南瓜、板昆布と砂糖を交ぜず少量の食鹽にて煮たものがよい。薬用としては西瓜糖がよい。西瓜の皮を煎じて飲んでも効能がある。間食に皮のまゝ食鹽を副へて果實を喰べるのもよい。然し之は程度を越すに必ず害がある。肉類、鶏卵、牛乳、酒、サイダー、平野水などの飲料、砂糖はよくない。療法は一般の療法

と相違してゐるが効驗はある。

十九、腦 充 血

本症は藥物療法にては治らない。回復するには三度の食事より外ない。玄米飯に胡麻鹽若しくは鐵火味噌を副へて喰べるか、半搗米に野菜がよい、酒、肉、鶏卵、牛乳、ソップ、菓子はよくない。

眩暈と疼痛を伴つて癱瘓の場合には靜に仰臥せしめ、頭部は茶葉にて包み、又は豆腐の水氣を去つて餛飩粉を等分に加へ練りて貼布し、耳後に水蛭を貼る。又應急手當としては煙草の粉末若しくは酢を患者の鼻孔に注いで、其の匂を嗅がしめると、輕きは直に回復する。慢性の時には、頭痛には前法の豆腐を用ひ、嘔氣の時にはミルクを用ひる。

二十、腦 溢 血

發作を自覺した時には胡麻鹽を能く嚙んで服むか、若しくは食鹽水を飲めば、未然に防ぐこ

とが出来る。應急手當としては山椒を罅孔に吹き入れてもよし、少量の酢を鼻孔に注いでもよい。平生の食物は半搗米飯を主食とし、野菜物を鹹く煮染めて、油氣でいためて用ひる。

二十一、癩 疔

平生の食物としては半搗米飯を食し、副食物は野菜を鹽辛くし、油氣のものを多く食へば、癩癧を防ぐことが出来る。副食物は少く食ひ、肉、魚は喰はぬことである。多少でも前兆のある時には、食鹽一グラムばかりを水と共に飲むことである。かくすれば癩癧作が起きても軽くてすむ。

二十二、偏頭線炎

患部の疼痛には里芋の皮を剥いて磨り、之と等分の罌餈粉を混ぜ、紙に伸ばしてその疼痛を覺ゆる場所に貼り乾く度毎に貼替へれば、少くも二三日にて疼痛去る。

二十三、腦神經衰弱症

魚類、肉類を廢し、半搗米の御飯を食すがよい。牛乳、鶏卵はよくない。大根、午麥、人参等植物性食品を自然のまゝ皮を去らずに調理して、御飯を多く、副食物を少く食す可きである。

二十四、顔面神經痛

患部の手當としては生姜おろしを布片に包んで、熱湯に振り出し、その湯で十分局部を温めて後胡麻油を擦り込み、風に觸れぬやうにする。米は半搗米、野菜は皮のまゝから煮染めて食すればよい。里芋を天麩羅にして、大根おろしをそへ、醬油をかけて食すれば効がある。

二十五、鼻加答兒

寝る時蜜柑の皮を生のみ食すれば翌日は治る。又蜜柑の皮にも輪切になし、適宜に砂糖

と酒を入れ、熱湯を注ぎ、密閉して後滓を絞つて温服すれば効がある。丈夫な者は大根下しに醬油を入れ、熱湯を注いで飲めばよい。烏肌立つて悪寒を感じるときは、葱と油揚とをからく煮染めて用ゐればよい。いづれも就床して身體を温めなくてはならない。

二十六、鼻 茸

對症療法としては焼明礬に臘脂を交ぜ、絹に包んで鼻の腔の中に入れること、一日數回、三四日もすれば快方に向ふ。又毎日數回、鼻の腔を鹽番茶にて洗ひ、其のあとへ擦生薑と鬢付油とを等分に煉合せてつけてもよい。また鯉の膽を取り去り、筒切りになし、一尺以上の牛蒡を刻込み、から味噌汗として二三疋食しても治る。

常食としては半搗米を主食とし、野菜は皮つきのまゝ喰べ、副食物はガンモドキに油揚の煮擦合せ、蓮根を油でいため、からくしたものがよい。

二十七、肥厚性鼻炎

對症療法としては林檎を擦つて紙にのして頭部に貼り、眼瞼の下込が腫れて疼痛を覺える時には、里芋の皮を剥いてすり卸し、鹽粉を交せて貼り、少量の鹽を入れた番茶にて鼻孔を洗滌するとよい、蓮根の節を細く切つて鼻孔に挿入すると風通しをよくする。

半搗米に野菜が主としてよく、酒、瀉館類、果實、牛乳、卵、魚鳥、獸肉はよくない。鐵火味噌、胡麻鹽、精進揚はよい。

二十八、丹 毒

腫位の部位を消毒して針尖にて刺し、惡血を絞り、其の後へ芭蕉の葉又は莖を搗き叩き、其搾汁を塗れば腫も疼痛も除れる。芭蕉の葉のない時は赤小豆の粉を白味(卵)に混ぜて塗つてもよい。

炒玄米一を握り、椎茸を小は二つ、又は三つ、大は一つを入れて四合の水で三合に煮詰めて温服する。椎茸の代りに乾柿を用ゐてもよろしい。局部には、干菜を煮出した汁にて洗ひ、生の茶葉を皮膚に貼付け、乾く度毎に取り替へる。貼り悪い時は茶葉を摺鉢にて摺りて貼る。茶

葉は小杉菜か漬菜がよい。菜葉のない時は大根を薄く輪切にしてもよい。頭痛の甚しい時は豆腐の水分を去り、麥粉を混ぜ、五分位の厚さに貼り、熱高く苦しい時には、心臓部に、前同様に豆腐を貼り、一二時間すれば下熱する。強壯な人は大根卸を猪口に三杯、一割の生姜を下したのを加へ、猪口に一杯半位醬油を注して、熱湯を三合加へ、よく攪拌して身體を温めて寝れば下熱發汗する。食物は他の病氣と同様である。

二十九、衄

血

大根卸しの汁を鼻孔に點注してもよい、又蓮根の絞り汁を點注してもよい。飲酒の時の出血は、山椒の粉末を微温湯に混じ攪拌して用ゐる。入浴の時の出血は紫蘇の實を煎じて飲む。打撲、落馬の時の衄血は明礬を細末にして頓服すればよい。衄血の時は安靜に仰臥し、脱脂綿を鼻孔に挿入しなくてはならない。

三十、齲

齒

痛み出した時は里芋の皮を剥き、おろし金にて下し、里芋の二三割方の餛飩粉を交せて局部に貼る。出血の時は木又は炭の粉と鹽を交ぜてうがひしても、大根の絞汁に鹽を交ぜたのを代用してもよい。

その他諸病に應用さるゝ法があるが、食療法は主として玄米を主食となし、鹽辛きものを食することによつて、鹽分の増加を行ふのであつて、他の健康法が筋肉の運動、その他の方法によつて行はるゝに反對に、食物によつて行はんとするのである。

この食養療法を行つて治癒した例は數多くある。玄米飯の日本人の如く米食を主として居る者には多大の効のあることは、今日までの幾多の實例が残されてゐる。

岩佐式強健法

一、岩佐式強健法

岩佐氏健康法には次の六ヶ條が撰定されてゐる。

- 一 何事にも一定の方針を定め、決して變更しないこと。
 - 二 決して立腹又は煩悶しないこと。
 - 三 物事は全て善意に解釋すること。
 - 四 小なる事も輕ぜず、善しと思ふことは必ず實行すること。
 - 五 病氣の全快する迄は世事には關係しないこと。
 - 六 一分の時間、一錢の金も有用に使用すること。
- これが岩佐式強健術の根元をなしてゐる。
- こゝに立脚して自己の病身を全快し、強壯になつたので、同胞の救済に立つたのである。

二、岩佐式運動の方法

第一、胸腹式呼吸法

端坐して姿勢を整へ口を塞いで虚心平氣、靜かに鼻より氣を吸ふて胸を張り、十分に吸込みたる後、暫くこれを保ちつゝ更に下腹部に力を込め、然る後全心と全力を丹田に注いで徐々に鼻より息を吐く。

第二、呼吸運動法

左右の掌を開いて下向きになし、兩臂を肩と平行に十分伸ばし、次に圓形を描きながら兩臂を頭上にあけ、左右兩手の拇指を組み合せ、徐々に氣を吸ひ乍ら踵をあけ、その後、上體を出來るだけ深く前方に屈し、兩臂にて胸部を壓迫しつゝ息を吐く。
徐々に氣を吸ひつゝ兩臂を側方より頭上にあけて拇指を組み合せ、上體を深く後方に屈けて、息を吐きつゝ兩臂を側方より背後に廻はして手指を組み合はせ然る後、上體を前方に屈ける。

呼吸法に關する注意。

呼吸法は時の如何、場所の甲乙に拘らず、容易に行ひ得可きやうな慣習を養成することが肝要である。然して常に鼻より呼吸して口よりすべからざることである。

- 一 新鮮なる空氣。
- 二 正しき姿勢。
- 三 適當の回数。

但し呼吸運動の回数は元より各人の體質如何によつて差別あることは言ふを要しない。要するに疲勞を覺えない程度であつて、精神の爽快を覺ゆるに至つて止めねばならない。故に常人にあつては七八回がよい。

第三、全身運動法

一 下肢の運動、左右兩手の一方例へば右手をば横木又は椅子等によつて支持せしめ、右足にて起ち、左足に全力を込めて前後に蹴る。次に左手にかへ左足にて起ち、右足を前後に動

かすのである。要は脚を十分に伸ばして足先きに力を入れることである。

この法は下肢の運動として極めて有効なものであつて、上體に停滞せる血液をば血管の末梢に誘導して運行を盛ならしめる。

二 腰部の運動、椅子に坐して手の姿勢を正し、然る後、上體を左右に代るく屈することである。この方法によれば腰部の諸筋を發育せしむると同時に、消化、循環、呼吸及び排泄等の作用を促すのである。

三 強度の腹部運動、兩足を椅子などの臺上に置きて、兩手の指先にて體を支へて、兩臂を屈伸して腹及び膝をば床につけないやうにして體の中部運動をするのである。若し此方法にして困難の時には、先づ伏臥して身體を棒のやうに眞直となし、足先を揃へ、兩足をば左右に開いて八字形になし、兩足先と兩手とを以て身體を支へる。その後、兩臂を屈伸して右の方法を行ふ。

この運動の目的とする所は腹部の諸筋を強健にして血液の循環を盛にし、且つ内臟諸機關を整へ脊柱を正しくするのである。

四 腦の運動、全身を伸ばし、俯臥し、兩腕を背中において、徐々上體を起し、之と共に呼吸をする。

この運動によれば腦の血液循環を整正して、頭の位置、胸推部の矯正を期すことが出来る。

以上の諸運動方法は最も通俗平凡であつて行ひ易いものである。

岩佐氏は之のみでは足れりとせず下腹部へ力を入れることを案出した。初めの中は難しいかも知れないから、手拭を正坐せる膝の下に布き、其兩端を握つて徐ろに引き上げて力を入れ、知らずくの中に下腹に力が入つて来る。之は全く臍下丹田に氣をおちつけることになるのである。

この外に行つて居ることは普通の事であつて奇とするには足りないが、それだけ何人も行ひ易い。

第四、冷水摩擦、冷水浴

冷水摩擦と冷水浴の効果のあることを知つた岩佐氏は冷水摩擦を實行して、二年もすると皮膚の抵抗力が非常に強大となつたので、更に進んで冷水浴を初めた。寒中海水に浸つて練習の結果、風邪にも犯されず、精神も爽快になつた。

之は有効であつても體質の虚弱の者、病衰の者には行つても害のあるばかりである。故にこの方法を行ふには、醫師の診断を仰いで皮膚の強弱の度が果して冷水浴に適するか否かを驗さなくてはならない。

皮膚のあまり丈夫でない人は水の中に少しの鹽を入れ、手拭を浸して摩擦してもよい。

第五、日光浴

日光浴の人體に及ぼす効果の大なることは種々あるが、要するに神經末梢を刺激して、血液の循環を促し、以て健康上頗る有益なるが爲めである。之は歐米各國に於ては盛行はれて居ることである。

この方法は別に六ヶ敷い設備、方法の必要はない、暑くない寒くない日には、成る可く薄着

になつて郊外散策に出かけるとか、又は自分の家で日光のさす椽側に寝て居ればよいのである。海水浴の効果の一は浴後裸體で海岸を散歩して日光に觸れるからである。その方法は空氣浴を兼ねて居る。

地球上の生物が生存を續けて行くのは、全く太陽の光線と空氣があるからであつて、この二つを攝取することが出来れば、血液を精純になし、内臟諸機關の作用を活潑になし、従つて身體の平均と精神の平靜とを保つことが出来る。かくの如く身心共に健康なるに至らば諸種の疾病に對して絶大なる抵抗力を生ずるに至るのである。如何となれば血液の循環と分泌物の順調とは體育の第一義であつて、平衡を失ふときには神經衰弱、又は沈鬱、狂暴に陥る。

日光浴については少しく注意を要する。病後あまり衰弱した者には、強烈な日光の反射と大氣中に飛散する塵埃の爲めに、却つて皮膚の抵抗力の薄弱なるに乗ぜらるゝの恐れがなしとしない。又小兒に對しては血行の快活と普遍とを來して特に効果あると共に、その弊害もある。故に次の三點について注意するの要がある。

- 一 毎日規則正しくすること。

- 二 午前十時より十二時迄の間に於て約一時間位が適當である。
- 三 風の當らぬやうに只光線のさす方のみを開放して他は閉め切ることに日光浴が健康増進の上に於て老幼男女を問はず等しく有効であると共に、以上の三點について注意しない時には反つて害がある。

第六、深 呼 吸

深呼吸の健康上に効のあることは唱道せらるゝ所である。ペークマニ氏の強肺術に於てはその根本をなして居る。重い肺病患者も野外生活に依つて、新鮮な空気を深く呼吸し至極壯健な體となつた人もある。又深呼吸によつて得る活動の速なることは驚く可きことであつて、適度の方法と回数とを以てせば、數十分間に於て、筋肉組織に及ぼす効が大である。その時と場所とに於ては左程に選擇する必要はないが、新鮮なる所で朝早く大氣の汚れない時がよい。食後一時間は絶対に避けなくてはならない。

ペーリマン氏の説によると、海岸又は山間の如き空氣の新鮮なる所に生存する者でも、肺病

その他の呼吸病に罹る者の多いのを見ると、空氣の良否のみが肺病豫防に對する絶対の保證ではないやうである。要は土地の如何に拘らず、力めて新鮮の空氣を呼吸して肺臟の運動を活潑にして新陳代謝を助けるやうにしなければならぬ。初めこの方法を行ふに當つては餘り深く吸ひすぎても苦しくて眩暈が爲て來る。併し初めは深く吸ひ込むより息を吐くことに十分注意するやうにすれば、自然慣るゝに従つて苦痛もなく、快感を覺ゆるに至るものである。

第七、腹 式 呼 吸

腹式呼吸は二木博士によつて稱道せられ、尤も有効なるものとして一般に認めらるゝものである。岩佐氏の方法も研究する所があつて、氏は之を以て禪の丹田法として教へられたが心に止めなかつた。其の後翻然として悟り努めて正坐端然たるを期し、一年餘にして漸く下腹に力が入るやうになつた。腹式呼吸は下腹部に力を充實させるのであるから、力を入れることを忽にしてはならない。

此の方法は時と場所を要しないから、晝夜寒暑の別なく、繁忙閑暇に於て異なるなく、間斷な

く行ふのがその眼目である。一旦その眞境に達すると終日働いても決して倦むことはない、氣力旺盛、精神爽快、如何なる難事も突破するの勇氣が身體に満ちて居る。且つ神經質性の苦悶は全く拭ふが如く去つて心は怡然として居る。

病患者は下腹部に力を入れるこゝが困難であるから、只正坐して苦しい感じの出ない程度に於て之を行つても非常な効果がある。又女子も腹式呼吸を行つても差支へはない。

第八、乾布摩擦

岩佐氏は冷水浴、冷水摩擦が絶對的効果について疑ひを抱き専門家に質す所があつた。すると冷水浴は健康體の人にはよいが、體質虛弱其他特種の疾病ある者は、害があつて益がないとの答を得た。

こゝに於て氏は乾きたる布にて身體摩擦をしたならば如何利益のある事を知らうとして、冷水浴を一時中止して湯よりは何時も早く上りて、タオルを以て熱心に皮膚の摩擦を試みた。然るに皮膚は頗る爽快を覺え次第に強壯になり、強散の度を増し、寒中に於ても寒さを感じない

程度になつた。

一年中に於て僅かに二三週間の海水浴よりも、健康體の人は毎朝冷水浴、冷水摩擦を行ひ、弱き體質の人は乾布又は掌にて強く身體を摩擦することが餘程有効である。殊に病後衰弱の人、物事に倦み易い人、肩の礙る人には最も有効であつて、床の上、又は室内にて朝は適宜に行へば非常な効果がある。胃の働きの弱い人は成るべく腹部を摩擦し、足の弱い人は足部殊に脛部を摩擦し、頭部の重い人は首の周圍を手の掌にて摩擦し首を左右に動かして運動を行ふべきである。

この乾布摩擦の法は必ずしも裸體でなくとも、衣服の上よりするも毫も差支へはない。然して平素衣服等にて摩擦せられざる部分に對して之を行ふことを心がけなくてはならない。この方法によると、その効果は單に皮膚の強健なるに至るのみではなく、末梢神經を刺戟して血行を盛にして中樞神經をも強くなすやうになるのである。氏がこの方法を唱へた時には効果を疑はれてゐた。然し行つて見ると効果があつたので、初めてその説の確實であることが認めらるるに至つた。

この方法は岩佐氏の唱道した健康法であつて、今日に於ては一般に認めらるゝに至つたものである。

第九、室内體操

現代の學校に於てはこの種類の何たるを問はず體操の課目のないことはない。然し一度校門を去ると、體育のことは顧みない。これは缺點であつて社會に出て活動す可き青年の體質の虚弱は邦家の爲めに寒心す可き事と言はねばならない。併し學生中運動の選手が、往々にして肺癆症に侵されるのは、技術鍛錬にのみ走つて、健康増進に苦心しない罪であらう。殊に運動家に肋膜炎の多いのは、寒い日にボートを漕ぎ、汗になつたシャツをそのまま着て居るからであらう。

労働者には體操の必要がないかのやうに見えるが、労働は必ずしも生理的に健康法に適つて居るものではないから、身體のある部分のみを働かすといふことは、變則に筋肉が發達して内臟諸機關が平均に働かない。故に労働とても體操はす可きである。

多忙の故に運動を實行することが出来ないとか、體格の強健なるが故に運動の必要なしとする者もあるが、之は非常な考へ違ひであつて、如何に多忙なる事務に携つてゐても、一日中に何十分間か出来ないことはない。要するに出来ないのではなくて、なさないのである。強健な體格の持主も、不攝生になれば忽ち病魔に襲はれる。

岩佐氏は室内運動の法として實行し來つた事を述べると、平易で時間がかゝらない、その方法は毎朝冷水摩擦を終つた後、裸體のまま、兩手の掌を以て胸の前面を交るく二百ほど打つ、次に右の手の掌にて左の肩胸骨の上部を打つと同時に、左の手の掌を以て右の胸側を打つ、此度は右手に左手に、左肩を右肩にかへて打つ、その數左右共に約一百。

次に兩手の掌を胸骨の兩側において、上より下に手の掌を以て胸をえぐるやうに廻はして運動せしめる、その數百を限度とする。

次に一旦兩手を眞直に前方に延ばし又縮めて兩手の掌を胸骨の兩側におき、前と反對に下から上へ向つてえぐるやうに運動させる、此度數亦約一百。

次に兩手の掌にて胸部の前面を打ち、右の手の掌にて左の胸を打ち、左の手の掌にて右の胸

を打つ、

次に両手を上方に伸ばし直に下けて両胸を打ち、それより両手を下の方へ伸ばす。この運動は三十回。

夫より両手を前に伸ばし、深呼吸を行ひながら直に高く上げる。最後に両手を下ける。この運動は二十回。

以上の全運動に要する時間は七分乃至十分の練習の結果十分に運動をすることが出来る。この運動は肩胛上部と肺尖を強壯になし、大胸筋を強健にする故感胃にかゝるの恐れがない。

第十、發聲運動

人間の聲音には大小があり、高低、強弱がある。之は聲帯の如何によるのである。聲音は練習の如何によつて大きな聲を出すことが出来る。

岩佐氏は聲の低いのを數じて練習の結果大聲を出し得るやうになつた。聲を練習するには詩吟、義太夫、謡曲、尺八がよいと言つてゐる。

第十一、水泳と屈伸法

水泳の體育上の價値は今更説くまでもない。

岩佐氏によるミ、水泳は水中に於ける進退を自由にし、遭難の際に身を全うすることが出来る。

又全身の運動によつて、良く筋肉を發達せしめ、殊に水の壓迫、その接觸によつて呼吸器、皮膚の強健を増進し延いて精神上に於て勇氣、膽力、忍耐及び細心の注意等の美德を涵養し得るの効果がある。

岩佐氏は寒中水泳を隅田川に行ひ、千曲川に試みることに前後八回に及んだ、然も身體には何等の異状を呈しないばかりか、反つて強健の度を増した。

- 一 必ず食後一時間以上をすぎること。
- 二 水に入る前に體操及び深呼吸を爲すこと。
- 三 全身に水を濕らすこと。

四 水泳中は決して狼狽せぬこと又決して恐怖せぬこと。

五 總べての點に於て衛生に注意す可きこと。

等を服膺して來つた。

寒中水泳を試みたのは奇を衒ふのではなく、人間の體力が何の程度まで耐へ得るかについての試みであつたのである。

かくの如く寒中水泳のみではなく、凡て水泳は全身の運動として、また精神修養に於て有効なものであるから、虚弱な者又は病氣危険な者以外には是非とも練習さす可き必要がある。

坂本式屈伸法なるものは修養團獨特の内臓運動法である。

即ち靜坐端正にして深呼吸すべき場合に於て、筋肉の運動をも併せ行ふの趣旨であつて、先づ端坐して上體を出來得る限り後方に伸長して大氣を十分に吸入し、次に張り詰めたる上體をば徐々に常態に復し、此度は出來得る限り前方に屈んで、内臓の機關を壓迫し、吸ひ入れたる息と共に、體内不用の瓦斯を一切排除するのである。毎日五分間位づつ實行せば効果大である。

第十二、食物と衛生

以上の如き筋肉には内臓の諸機關の強健を圖り、學理上又は實驗上より考へた運動のみを以ては十分とは言へない。

人間は生物である以上は、衣食住は生存の根本をなすものである。この點に缺く所があつたならば決して健康體たることが出來ない。又人は高等動物である以上、智情意を有しないものはない。然し單に此等の發動のみで肉體を左右して居たならば、如何に強健な身體でも早晚駄目になる。

故に岩佐氏は此點に關して注意して食物の選擇、活動の根元たる腦の靜養に力を注いだのである。

第十三、食物

食物の人間に必要なのは言ふまでもない、殊に健康の増進を計る者にとつては、第一に注意

しなくてはならないことである。

岩佐氏も初めは衛生に關するの觀念なく、勞働して腹が空けば飯をウンと詰め込む、喰つた直ぐでも眠くなれば寝るといふ風で、攝生については非常に冷淡であつた。故に胃擴張を起したりした。然し健康を回復するには食物の攝取を計ると共に、消化のよい滋養物を食して、出来るだけ氣分を愉快に持つやうに心掛けた。

病氣の全快後には實質主義と稱して牛肉その他肉類を食したが、何となく頭が重くて不愉快であつた。こゝに於て豆、豆腐の類を食すると頭も軽くなつた。殊に甘薯、落花生は寒さ凌ぎには有効であつた。又汁かけ飯、菜つけ飯は胃に悪いので絶対に避けた。夏は比較的暖かい物を食し、冬は心持冷い物を攝取するやうにした。夏氷水を飲むことは最も注意しなくてはならない。

人間は飽食したのでは頭が重くなり、運動が緩慢になつていけない。従つて立派な活動をするといふことは出来ない。八分目に食す可きである。

又滋養と稱して牛肉、鶏卵の如きものばかり喰べても、度をすごせば滋養にはならない。美

味佳肴がそのまゝ血になるのではない、粗食が悪い血になるといふのでもない。要するに年齢と體質に應じて滋養物を攝取す可きである。

現代の青年は衛生又は滋養物とか言つて、攝取して居るやうに見えるが、さうではない。精神と肉體とを無理に消極的な方法のみ働かせてゐるので、折角攝取した滋養は何の効も生ぜないやうになるのである。

美味佳肴でなくてはならないやうに考へて居るのは間違である。粗食してゐるから頭が悪いのではなくて、粗食を恐れたりするので頭が悪くなつたり、神經衰弱にかゝつたりするのである。平素鍛錬しておかなくてはならない。

又日本人は肉食しないから西洋人に劣るといふが、之は大なる間違であつて、身體の小さいのは人種の相異であり、肉食が健康の相違を來してゐる原因ではない。

虚弱の人は却つて不攝生なのが一般の風であるやうである。胃擴張で苦しい人は多く菓子や喰べすぎる人であり、痔の悪い人は酒を飲んだりする人が多い。かゝる人は何時まですぎても丈夫にはなり得ない。

第十四、冷水を毎朝飲むこと

佛徒は古來、毎朝早く起きて一掬の冷水を飲んで強健になつた者が多い。専門家もその効を認めて居る。朝起きたばかりでは胃腸の機關は静止して居る。それに一杯の冷水を又は牛乳を飲めば適度の刺激を胃に與へるので、胃腹を強健にし、且つ便通なきに苦むでる人にも便通を催して多大の効がある。

岩佐氏は單に冷水でなく、少量の鹽を混入した方がよいといふことである。

第十五、食鹽は適度に用ふ可きこと

鹽分は吾等人體には缺く可らざることは明かである。

或人の經驗によると米麥は一週間又は十日位食せなくても、生命に差支へはなかつたが、鹽分の供給を怠つたならば人間は一日として生存し難いものであるといふことを知つた。血液初め筋肉、諸機關は一ミして鹽分を含まないものはない。故に服すれば食物の消化を助ける。

然し又各自の體質の如何によつて、分量の差のあるところは知つておかななくてはならない。身體の虚弱の者が多量の食鹽を取ると反つて害になる、又身體を勞働させてエネルギーを消耗させるものは比較的多くの鹽分を要するといふことは、生理的作用に基くものに外ならない。身體を働かせない人が鹽分を好まないのはこの理由である。

之は各自の職業の如何にも基くものであるといふことも十分心得なくてはならない。

第十六、禁酒

酒の百害あつて一利ないことは何人も知る所であるから今更酒の害を説くの要はあるまい。酒は精神を昂奮させ、血液の循環を盛にして、性慾を起さしむるばかりではなく、肉體に對しても害があるから禁ぜよといふのである。酒の害としては、

- 一 胃、心臓、腎臟、肝臟、血管、神經、腦髓等の構造を害す。
- 二 機械的、智識的、技術的各方面の動力を減殺する。
- 三 劣等の諸機能を興奮せしめ、優等の諸機能を抑制す、故に精神は野卑に傾き良心の判斷

は當を失す。

四 たとへ健康體であつても長命することが出来ない。

此の外酒の爲めに貧困に陥り、精神の錯亂するものは多い。

然し又酒は酒亂に至らぬ限りはよいと言ふものもあるが之は間違つた説である。

第十七、精神修養と健康

精神の修養が強健増進に効果あることは、本當とは思はれ難く考へられるが、修養は肉體に對して非常な關係を有して居る。如何となれば人が折角健康な體軀を得んとしても、精神の働きのよはい人は中途に於て挫折してしまふ、即ち意志が薄弱であれば諸種の誘惑に打ち勝ち難い、従つて性慾の奴隸となつてしまつて、一生を病身で過ごさねばならなくなる。健全なる精神は健全な體に宿るとは一理ある言葉である。

精神修養といつても元より徳を磨くことにあるのは言ふまでもない。體育、德育、智育の三者が相離る可らざるが如く、因果となつて居る。光風霽月の心持を抱いてこそ、我獨り行かんの氣魄も生ずるのである。高僧などの生涯を見ると、この消息を十分に窺ふことが出来る。

第十八、丹田法

人は何事をするに於ても心を動かすやうなことがあつてはならない。所謂一事に心を集中することである。然らざればその事を完全にするといふことは出来ない。また身體に非常なる悪影響を及ぼすものであつて、いかなる労働でも注意を之に傾けて居ればその中に樂はあるのである。如何に平易な仕事でも注意が外に向いてゐたのでは面白くない、頭と筋肉とが別々に異つた方面に消費するので多量の血液を要するから、健康の上に大なる害がある。

それでは如何にして心を動かさぬやうになし得るであらうか、姿勢が悪く下腹に力の入つてゐない人は頭熱し足冷え、其他種々の故障が生じて正しい考を持つことが出来ない。

故に下腹に力を入れることを心得なくてはならない。佛教に於ては靜坐して丹田を練らしめる。この丹田法なるものは慥かに健康上に大なる利益のある者であつて、之を修養すると、あらゆる不平、煩悶が全く消えて、心平かに妄念起らず強健なる體軀となる可き第一歩となるの

である。昔は總べての武術の修業をするにも、臍下丹田に力を入れることを練習したものであつた。

之について左佐氏は、この丹田法を修得する方法について、佛教に於ては種々區別する所もある。その中の數息觀に屬すべきものとする。

この數息觀なるものは、一言すれば、靜坐して出入の呼吸を一より十まで數へて抛ち、また一より十まで數へるといふ具合に、徐ろに繰返して内觀を鍛鍊するのである。然し岩佐式に於ては健康を得ることにあつて内觀は緊要としないのである。

第十九、禪

禪を修めるをいふことは精神的に悟道徹底するのであつて、決して文字を以て表すまいふことは出来ない。佛經に冷暖自知といふ語がある。冷といひ、暖といひ、要するに悟つて上で知ることがあつて、言ひ表し得られないことである。

岩佐氏は禪によつても得る所があつた。

釋尊は道を求めて修行すること數年、たゞ肉體を苦しめるのみで何等得る所がなかつたので菩提樹下に靜坐して思を凝らすこと數年、轉然として大悟する所があつた。悟れば樂土も迷ふものは穢土であつた。極樂、地獄元より一にして二ではない。

要はあらゆる邪念を去つて善行をつとめるに外ならない。

岩佐氏が同畔寺の叔父の所に在つた時、叔父は氏が極めて短氣なのを見て、其の本のいづこにあるか考へて見よと言はれた。こゝに於て岩佐氏は、約一年これについて考へた末、吾が肉體は佛教に所謂地水火風の四大合體に外ならないことを知つた。即ち蛇も百足も悪友も皆四大の合成で、吾が親族の兄弟も知己も自分の好む美花佳木も四大の合成に外ならない。

約言すると萬物は盡く自分の肉體であると悟り得た、然しまたこれは一面であるを知つた、何となれば各自其面の異なるが如く、自己の身體に於てすら手、足、頭、胸の異なるが如く、世の中にも貴賤、貧富、賢愚、強弱の別あることを知つた。岩佐氏はかくの如き平等觀を得て大悟することが出来た。それよりは煩悶も不平もなくなつた。人を怨まず、天を怨まず、天地に悠々たるに至つた。

故に如何なる人も勧めて怠らなかつたならば不平煩悶に陥つた場合に打勝つことは出来るのである。

三、神經衰弱の根治

岩佐氏は同畔寺時代に病床に呻吟してゐて、何時まですぎても快癒しないので、非常に悲觀した。焦せる程深味にはまつて行つた。煩悶、懊惱の末、終に神經衰弱症にかゝつた。

神經衰弱には病因が二つあつて、一は物を恐るゝこと又非常に重大な責任を感じるやうなことで、他の方は誘惑である。即ち性慾に關する誘惑である。心を平靜にし一切の妄念を斷つが肝要である。岩佐氏は之が療法として服藥、運動を試みた所が効果がない。そこで叔父の訓戒に依つて雜念妄想を拂ひ除ける爲に大般若經の神咒を稱へてゐた。かくて精神の統一を計ることを得たのである。これは釋尊の方便説であらうが、兎に角、雜念妄想を拂ひ除けるには非常に効果あるものと信じたので、一心不亂に念誦した。かゝることは學理に反し常識に背くのではあるが、兎も角も一個の信念に依つて或目的に達し得るとせば、その効果は大と言ふ可き

である。

専門家は神經衰弱説について如何なる説を述べて居るかと言へば、

一 食物に注意して呼吸を整へ適當の筋肉運動を怠つてはならない。

二 外界の刺激、例へば寒冷炎熱に抵抗して恐れず動ぜず、或は繁多な劇務に對する耐久力を養ひ、又は飢渴、睡眠不足等凡て健康状態を害するが如きものを常に押へるの習慣と元氣とを涵養しなくてはならない。

三 積極的に寒暑に對して行動すること、暑中の炎天に出て草を取るとか、寒い日戸外に出て運動する。

かくの如くに平常身體を鍛鍊しておけば、饑飢にあつても四五日が程は耐へ得ることが出来る。

學生などが神經衰弱に陥るのは一方に於ては試験制度の不完全の故で、點數の爲めに苦むるて、點取虫になつてゐるからである。

要するに神經衰弱は物事に心を使ひすぎるからであつて、餘程注意して大きい心持を持つて

おないといけな。神經衰弱は轉地もよい、であるが轉地して治つて歸つて來て以前の事務を執ると再發することが多い、故に出来るだけその原因と健康に注意して、運動を行ふ可きである。

四、寒中水泳

岩佐氏が自己の體力がいか程に寒氣に耐へ得るかを試みたのが、有名な寒中水泳で、明治四十一年に隅田川で行つた。一つには三十九年十二月品川沖にて軍艦千歳の水兵五十名が遭難溺死した事に刺激もされたのであつた。

岩佐氏の經驗によると裸身になつては耐寒力が少い、體に油を塗つた場合と衣服を着た場合が最も効果があつた。又攝氏三度以下の寒水には腹巻を用ひること、罌丸を厚く綿打薬を以て包むことが必要であるさうだ。

岩佐氏は水泳の場合には慎重な態度を以てすること、保護船の用意あること、勇氣、忍耐、確信の三者の必要を説いてゐる。

岩佐氏の經驗によると、水泳前の注意事項としては前に説いたが、

- 一 水に入る前に體操と深呼吸をすること。
- 一 全身を水に濕らすこと。

の外には塗衣、着衣の如きことはしない。又岩佐氏の體軀は非常に鍛鍊されてゐてそれ等のものゝ必要はない程であつた。

坂本氏が第一回の水泳をした時は岩佐氏は平磯に居たが、坂本氏の記事を見て非常に感奮して、平磯に於て試みた後上京して、修養團の寒中水泳に加はつて隅田川で二回行つた。また單身千曲川その他で前後六回行つたが、體に悪影響を及ぼさないばかりか、反つて強健になつた。兎も角攝氏の氷點下七八度の水中にあつて、塗油、其他何等の防寒的留意もなしに數回行ひ、二十分間も寒中の水に浸つて平氣であるのは、尋常の體軀でないことが分る。

参考の爲めに寒中水泳の模様を述べやう。

第一回千曲川横斷寒中水泳(報知新聞記事)

信州更級郡植村の境、千曲川の唐猫橋下流に於て、飛雪紛々として積ること一尺、堅氷岸邊

に張り詰めて居る、七日(大正二年一月)午後零時半と云ふに、勇壯なる寒中水泳を行ふて心身鍛錬の如何に驚く可きかを驚嘆せしめた痛快事あり、勇壯なる水泳家は長野縣埴科郡雨宮縣村岩佐珍儀氏と云ひ、身には襟巻も巻かず、羽織も着ず、袴一枚限りにて、聊か寒けの様子もなく千曲川の岸邊に來れり、此日此時、北風凜烈、朝來の雪は霏々として降り積り、有名な急流なるにも拘らず、岸邊は閉ぢて積雪深く、瞞目荒涼として寒風肌を劈く、夫れにも拘らず勇しき見物人は約七八百名兩岸に集ひて、此の勇壯なる水泳を見んとす、水泳家岩佐氏は此様を見て莞爾と笑みつゝ、徐ろに一同に一禮するや忽ち袴を脱ぎ捨て洵然とばかり中流に飛び込みたり。

千曲の流れの速力は一分間に無慮六十間を疾驅するなり、氏は身に油も塗らず直ちにそのまゝ飛び込みつゝ、拔手を切つて、五分許りにて一町半の大河を、見る／＼中に横斷して意氣凜然として對岸に上れり、更に其のまゝ橋を渡りて此方に歸りて、又も再び飛込みて、今度は僅か二分間にて此急流を突切り、又も首尾よく對岸に上り、其處にても徐々に身を拭いて火にも着らず、袴を着して其儘悠々と一禮して我家に歸り行けり、千人に近き見物の群

集はいづれも目を驚かさざるはなく、拍手喝采鳴りも止まざりき。

隅田川を横斷したのはその月の二十六日であつた。その後毎年隅田川にて寒中水泳をする事になつた。

高野式抵抗養生法

一、抵抗法の理論

高野式抵抗養生法は高野太吉翁の唱道する所のもので、専門家が匙を投げた瀕死の病人を救つたことは救學に違かない。

之は従來の生理學、解剖學の範圍を超越して、高野氏獨特の養生法である。高野氏は之が爲めに研究三十年に及んでゐる。

胃腸の蠕動調整を圖らんが爲めに、人工蠕動法を應用するに至つた。且つ美食又は所謂滋養物と稱する流動物を排し、人参、牛蒡、大根等其他野菜類、乾物類、漬物類を以て食物とするのである。然して現代物質萬能なるが爲め、人類が餘りに消極的になつて居るので、之を匡正す可く、人類の機能及器管の抵抗力を増進することは、高野式抵抗法の根本をなして居る。

人類が完全な發達を遂げて行くには、あらゆる外界の物に對して、之に抵抗すべき活力を有するからである。抑々外界に於ける幾千萬億のものは、その二三を除くの外は、悉く人類に對して害毒を及ぼすものである。

例へば日光の如き、又は空気中の酸素の如き、食物中の營養の如き、喜怒哀樂、日常の作業に至るまで、一として人類に害を及ばさないものはない。然しながら、空気又は日光その他のものは、人類の生存に缺くことの出来ないものであるから、害であるといふのは何うか、根のない草木が太陽の光線の爲めに凋み枯るゝが如く、太陽の光線は生物にとつては毒である場合がある。然し人類その他の生物が太陽の光線空中の酸素を吸入して生存して居るのは、全く生物には之に抵抗し得る活力があるからである。この活力を失つた時には、直に太陽其他の害物に犯されて死ぬ。

現代の醫學の立場としては、人間は自然に逆はないやうにしてゐて、寒暑よろしきを得るを以て唯一の健康法として居る。然し之は大なる謬見である。如何となれば、流動物、固形物、鶏肉、その他についてでなくばいけないとか、避暑避寒とてあまり體を大切にするので、人間に具へて居る抵抗力を失つてしまつて、弱くなつて行く。

人體の各部は一として不用なものはない。故に適宜に使用しない時には、抵抗力を失つてしまつて、使用に耐へぬやうになる。此等のものは使用すれば使用する程抵抗力が増して行つて

よくなる。腦も使はねば遲鈍になり、筋肉も使はねば弱くなる。殊に消化機關の如きは蠕動があるが爲めに、其働を全くすることが出来る。

故に人は常に胃腸を蠕動させねばならない。之には流動體のものを使用したのではよくない。不消化物であつて、纖維質のものがよいのである。この見地からして高野氏は大根、午勢澤庵などを奨めてゐるのである。

胃の運動には二種あつて、一は廻旋運動、一は蠕動運動である。腸の運動はたゞ蠕動運動の一つであつて、前述の如く胃腸も出来るだけ運動させなくては抵抗力を増さないから、盛に運動しなくてはならない。それには食物を嚥下して胃腸を刺戟するのである。人間は成長するに従つて食物の分量を増し、固形物を攝取するには當然のことである。然るに殊更に之を流動物のみに限るの必要はない、反つて自然に反しことになる。故に盛に胃を刺激しなくてはならないといふのである。

二、動物の自然状態

動物は母體から離れると、第一に呼吸運動を開始し、次で胃腸の蠕動を始める、之は動物自然の状態であつて、呼吸は空氣の刺戟により、胃腸の蠕動は食物の刺戟による。この二運動の所謂新陳代謝の状態が、動物生存の法則である。

人生の疾病の中で最も多いのは胃腸病であるが、之はこの法則に悖れるに起因してゐて、この法則にさへ従つて居れば未だに防ぐことが出来るのである。又たとへ胃されても治療で容易に治るものである。

世人は此法を解せず往々不治の症に陥る場合が少くない。

胃腸豫防法及び治療法に最も大切なものは食餌便通である。現代に於ては病にかゝれば化學的の薬石のみを與へて、食餌に注意しない。

三、動植二物の對照

植物體は大抵生涯増大するが、動物はさうでない。成育に制限があつて、一定の大きさに達すると増大しない。

動物は下等のものより高等のものに到るに従つて、その構造が複雑になり、最も下等の動物にあつては、單純な機能より成立つてゐて、級を追ふに従つて複雑になつて居る。

人類は最も進歩せるものにてその構造は、

- 一 體の深部には筋及び神經ありて其運動を主宰する。
- 二 身體表面の機關によりて營養分及び酸素を攝取し、老廢物を體外に排泄する機能を備ふ。
- 三 體内に血液あり、常に流動して體外より攝取したる營養及び酸素等を組織に輸送し、且つ老廢物を體の内部より外部に排泄するものである。
- 四 男女生殖の機能あり。
- 五 結締組織なるものありて諸機械の位置を支柱し或は體の空所を填充す。

然して抵抗力を養ふことは生存法則中の原則であつて、食物は胃腸を刺戟す可きものがよい。又寒暑に對してはその刺戟に耐へるやうに抵抗力を養ふ可きである。寒暑に耐へれば皮膚の調節機能が活潑になつて、自然習慣となるので、避寒避暑の必要はなく、筋肉刺戟の如きも此の方法にて運動に慣れしむ可きである。

四、人爲消毒と抵抗力

人爲消毒は如何に盡力しても完全は不可能である。眞の消毒は抵抗力より外にはない。たとへば一家に肺結核、赤痢、チブスの患者の發生した場合に、その室内のものには必ず細菌が附着してゐるに、一々消毒するといふことは出来ない。又自家に患者はなくても他方から傳染病の細菌を有する人が来れば、何物にか必ず附着して来る。

かくの如く水、空氣には細菌があるものと見なくてはならない、之等の菌を減すといふことは殆ど不可能と言はねばならない、消毒し得るのは一部であつて、消毒した以外の所にはその同じ細菌がある。故に人間は細菌と絶縁するといふことは出来ない。故に之等のものに對する抵抗力を養つておくの必要がある。

五、刺戟と抵抗力

人間の皮膚は春夏秋冬氣候の變化によつて、自然に適應調節するやうに出来てゐる。人爲を

以て調節し得るものではない。天然に委す可きである。然し人間には慾望があつて、この慾望の爲めに、皮膚が享有する自然の抵抗力を阻害して居る。人間は少くとも克己心によつて抵抗力を養ふやうにしないでならない。

刺戟はもより身體に快感を感じるものではないが、然にかられて免れやうとするのは人情の常であつて、たとへば寒さにあへば寒さを免れやうとし、暑さにあへば暑さを免れやうとするものである。然しその慾望を節制しなかつたならば、自ら天然の機能は碍けられてしまふ。かの霜除又は日履を作りて培ふ草木の如きは一朝その手當を忘れてしまつたならば寒暑の刺戟を受け、霜に煮え日に焼けてしまふ。之は抵抗力を養はなかつたが故であらう。然し同種類の草木でも自然に育つたものは刺戟に耐へ容易に侵さるゝといふことがない。

之と同じく人間の體は寒暑の刺戟に對し、寒さの方に耐へがたい、如何となれば皮膚は暑さに對しては體温を放散する爲めにゆるみ、寒に對してはその發散を防ぐ爲めに收縮するものであるから、ゆるむ方に費す力も收縮する方に費す力とは、其割合二と八との如く、即ち收縮には多大の力を要する。故に收縮する機能の方が敏捷を缺くが爲めに、外氣がその虚に乗じて侵

入して寒胃にかゝるのである。

又精神昂奮の場合には皮膚の抵抗力が甚だ強いものである。たとへば知らず識らず毛虫に觸るゝときは倏ち蟻酸毒に中つて痛痒を感じ、時として猛烈な中毒を起すことがある。然るに自分が其虫を掴み殺す決心があつて、精神が亢奮してゐる時には、觸れても毒に侵されるこいふことはない、之は皮膚の抵抗力が刺針に打克ち、蟻酸侵入の際をあたへないからで、この精神の亢奮は寒暑に對しても皮膚の抵抗力を増すのである。

人體は機に應じて適宜に脂肪を集散して酸化作用を起すやうに出來て居る。これは外界の刺戟に對する自然の調節で、かの猪を見るとよく分る。寒國の猪は毛皮が厚くて脂肪に富み、暖國の猪は全く之に反して居る。

皮膚の調節機能は除々に順應するものであるから、寒さに遭ひ、急に暖かにすることはよくない。自然に委す可きである。人工的に急に温かにす可きではない。

外表を温めるときには體内の血液は外部に集まり、従つて内臓の血液は乏しくなり、外部を冷却すれば、内臓の血液が多くなる、恰も地中に於ける寒熱變化の状態と等しいものがある。

かく變換の度毎に體内諸機關の作用に變動を來すもので、すべて人工的の保護は寒暖の變化天然の如くでなく、自ら急激を免れないから、調節機能が伴ふ能はずして、其間に虚を生ずる。この虚が病の入門となるのである。

今日の社會生活の状態を見るに、上層より下層の間に、階級は幾何あるを知らないの有様で、其食物に於ける一片一塊の肉にさへ數金を投ずるものがあるかと思へば、残飯残汁に舌鼓を打つ者がある。大廈高樓に住んでゐる者があるかと思へば、橋下に雨露を凌ぐものがある。

その身體健康の點は如何であるかといふと、その生活の境遇に反して、橋下の住人の方が金殿玉樓の住人より健康である。之は何故であるかといふと抵抗力の養力に外ならない。

皮膚に於ても胃腸に於ても抵抗力が大に關係して居る。俗に言ふ「鯨」又は田虫の如きは氣候の變化、體温のために生ずる「ホロセ」等は皆胃腸消化の作用不完全より來るものであつて日常の食物中此等の微菌の附着せるが胃腸の作用の弱いが爲めに撲滅するに至らずして、その組織に繫留するが故である。

この有害物即ち微菌は肉眼を以ては識別することは出来ないが、また発見することも困難であつて、一々消毒することは不可能である故に、此等の有害物に犯されないやうに、胃腸の作用を盛んにして、胃液の遊離鹽酸を以て焼殺するの外はない。

六、感冒と體質

體質の外氣に胃さるゝのは必ず血圧に關係して居る。一體血圧なるものは一般の人には判り難いが、恰も血管を袋とし、血液が内容物として、一升入りの袋に物を一升入れて其口を堅く繋りたるものを一定の壓力あるものとすれば、之に八合容るゝときは、其中の壓力は二分減じ其大氣の壓力關係は豆腐屋の豆汁を袋に入れ、上より押棒を以て押すが如きもので、血管中應分の循環するところの血液は常に大氣の壓力即ち水銀柱の七百六十三ミリメートルの壓力に克たねばならない。此の壓力が空氣の壓力よりも減じたる時には、空氣と共に病毒が體中に侵入して感冒の原因となるのである。故に血圧は不斷少くも空氣の壓力以上なくてはならない。風邪を引くものは血圧が少いからである。

次に感冒の豫防法としては次の三つに分つ。

- 一 營養 常に快食快便の状態を維持するときは十分の營養を得て血圧を増し従つて血圧も盛になる、即ち之を完ふせんとせば常に胃腸を健康に保ち、消化吸收を容易ならしむるが必要である。
- 二 外皮の抵抗力 是は春夏秋冬とも自然の氣候に慣れしむるがよい。
- 三 精神の鼓舞 精神を鼓舞するときは神経の機能を盛になし、従つて身體の組織間に虚を生ずることがない。

この三つの作用が旺盛であれば感冒にかゝるの憂はない。

感冒は何時も虚に乗じて侵入する性質のものであつて、「病は氣の流滞より生ず」との昔の格言もある程であるから、如何に注意してゐても、寸時も虚ならぬことは不可能であるから、常に注意に注意を加へても感冒に犯されるが、又無頓着なものが犯さるゝことがないことがある。無頓着な人が犯されないのは抵抗力があるからである。

精神の昂奮は持続するといふことは出来ない、その反動があつて萎縮するものである。故に

萎縮して居る時でも外來の刺激に冒されないやうに習慣力を養はなくてはならない。

精神の昂奮、習慣力養成、血壓旺盛は總て全身勢力の起因であつて、是等は大に胃腸の健全に關係がある。

胃腸健全であつて營養物の攝取を盛にし、習慣力を養へば、すべて身體に虚を生じないから感冒に罹る心配はない。

胃腸が不完全の時には感冒に罹り易く、感冒はますます胃腸を害する。故に諸病を併發することが頗る多い。是れは胃腸の不健全に基因するので「インフルエンザ」にかゝつた人が、中風を發することがあれば眼病を患ふ人もある。又「リウマチス」に變ずることもある。激烈になれば「チブス」「コレラ」に變ずる人もある。又耳鼻咽喉を侵害せらるゝは、勿論氣管支及び氣管支肋膜炎、次いで肺炎氣腫症、ヒステリー、腦疾患に犯される。

感冒は意外の所へ及ぼすものであつて、無頓着の方が反つて豫防ミなるのである。

七、胃腸より感冒

體外の皮膚よりする感冒も胃腸よりする感冒は其性質悪く、恢復に非常に困難である。

何故となれば、胃腸内の空氣は體外の空氣よりも種々の毒物性瓦斯を含有するからであつて皮膚は外氣に胃されたる場合も、相當の措置を取ればよいが、胃腸は外氣に胃される場合も、三度の食餌を攝つて營養分を造り、之を吸収して身體組織に滋養分を造るといふ職責がある。故に此仕事が出来ない時は新陳代謝の平均を失つて、其部の血壓は下り恢復するの期が延びるのみではなく、「インフルエンザ」「リウマチス」、神經衰弱、腎臟炎等を併發することが多い。

胃腸の内面は内皮と名づけるが、その外氣に接する點より外皮と云つても差支へない。唯其構造と機能に差違があるのみであるから、胃腸も又外皮と同様に其壁質に十分血液が循環しない時には外氣の壓と血壓に差を生じ、此の部から大氣侵入して風を引くことになるのである。

八、皮膚と血壓の虚

皮膚は體温を調節する機能を有つて居る、身體に熱が發して來れば速かに放散し、寒冷にあ

へば収縮して、體温の放散を防ぎ、又暑い所に居て皮膚のゆるんだ時も寒冷にあふと、俄かに収縮して其調節を計るものである。寒暑は如何に酷烈であつても、皮膚が順應調節すれば、決して侵さるゝといふことはない、之に反して其収縮作用が敏活でない時はその瞬間に侵されるのである。

身體の組織は労働寒冷又は熱病の際には非常に燃焼作用が活潑に行はれて、その消耗と甚しいので、之を補ふ爲めに多量の血液が其處に集つて養分を供給するのである。

この時血管中の血液はその壓を減する。此の壓より恢復するには營養物を攝らなくてはならない。如何程組織が消耗しても、血液の循環が十分であれば、組織と血液との間に虚を生ずるといふことはない。如何に組織が燃焼しても、營養物が活潑にその缺點を補へば、血管の壓力は平均して血液と營養物との間に虚を生じない。

血液と營養との間に生ずる虚を防ぐには、皮膚の虚を防ぐより、より以上困難の場合がある。如何にすれば營養物が血液になる迄には種々の階級を経なくてはならない。従つて多少の時間を費す、尤も血液消耗の場合は之を補ふに別の方法、即ち他の臓器、胃腸、腎臓、肝臓等

に循環する血液を分割し來つて此の缺を補ふのである。此の場合に於ては臓器に循環する血液の量は減する。缺乏した臓器の血液は營養分より漸次化成する所の血液に依つて補はるゝもので、熱病にせよ、氣候の急變にせよ、すべて體質の消耗の烈しい場合には内臓の機能は盡く血液減少の爲め大に鈍くなる。其證據には熱病患者の如き食欲が大に減退するのは、熱の爲めに體質の消耗甚しく其の缺を補ふ爲めに、消化器に循環する血液は體質に分割せらるゝから、消化機關は休止の状態になるからである。

九、體質の構成

細胞は身體の全てを構成する所の原質であつて、漸次發育増大して一大體質を拵へ上げるのである。此細胞は最初は圓形のものであるが、營養物を吸収すると、楕圓形となり、益々其の度が高まるに従つて恰も蠶の繭の如き形になる。この細胞の中には核がある、細胞が細長くなると核も細長い圓柱形となる。尙ほ養分を十分に吸収すれば中央がくびにて、殆ど圓い物を二つ突き合はせた様な形になる。此時運動を加へると二つに切れる。即ち細胞の分裂が行はれ

るのである。この二つが滋養分を得れば楕圓形になり、前の徑路を踏むのである。人間の身體は此の細胞の累積して構成されたものである。

十、人體の諸液

體中の液體は大別して三種とする。

- 一 血液、淋巴及乳糜液。
- 二 漿液即ち滲漏液。
- 三 分泌液、排泄液。

血液は身體の諸機關の間に於ける物質交換の媒介者たる目的を達せんが爲めに、血管系統中にあつて運動するものである。

淋巴液

淋巴液は無色透明の水様、血液の如くオパール性を有するアルカリ性の液で、絶えず毛細

管より滲出するものである。尙ほ輕微の營養分を含有するを以て、全然老廢物とならずして血管内に還流する。

乳糜

乳糜管中の液は消化時間の外は全く淋巴管中の液と異なることがない、脂肪消化の際、腸管壁より滲透する淋巴液は其中に吸収せられたる脂肪を含有し、極めて微細の小球として混ざるが故に帶黄白色又は帶綠色となりて混濁す、之を名けて乳糜液といふ。

漿液

漿液は體中各所にあり、胸腹膜間、筋鞘骨膜間、腦脊髓骨間、心囊腦膜、陰囊、關節、眼の水漾液、組織間等筋骨の摩擦を防禦する作用をする。故に或部に缺乏を來すときは其部に炎症を起し、その炎症を恢復せんが爲めにその部に向つて多量の液が滲透する。之を滲漏液と云ふ。然し腹膜、胸膜に滲漏したるときは危險症狀を起すに至る。

分泌液

分泌液は生體を保持する爲めに諸種の要務を帯びるもので、唾液、胃液、胆汁、腸

液、乳汁、皮脂、叮嚀、涙、等である。

排泄液

排泄液は新陳代謝の終局産物で、体内に在れば害をなすもので、尿、汗、痰等である。

血液

血液は營養官能の中心であつて、人體の百器を作成し、萬般の機力を發動すべき物質を體外より攝取し、全身を循環して隨所に諸質を分與し、一面老廢せる物質を組織より吸収し、諸般の排泄機能によつて常に體外に排泄するもので、即ち血液に體外の物質と身體組織との間にあつて常に瓦斯類及溶解せる固形成分の交換を經營せるものである。

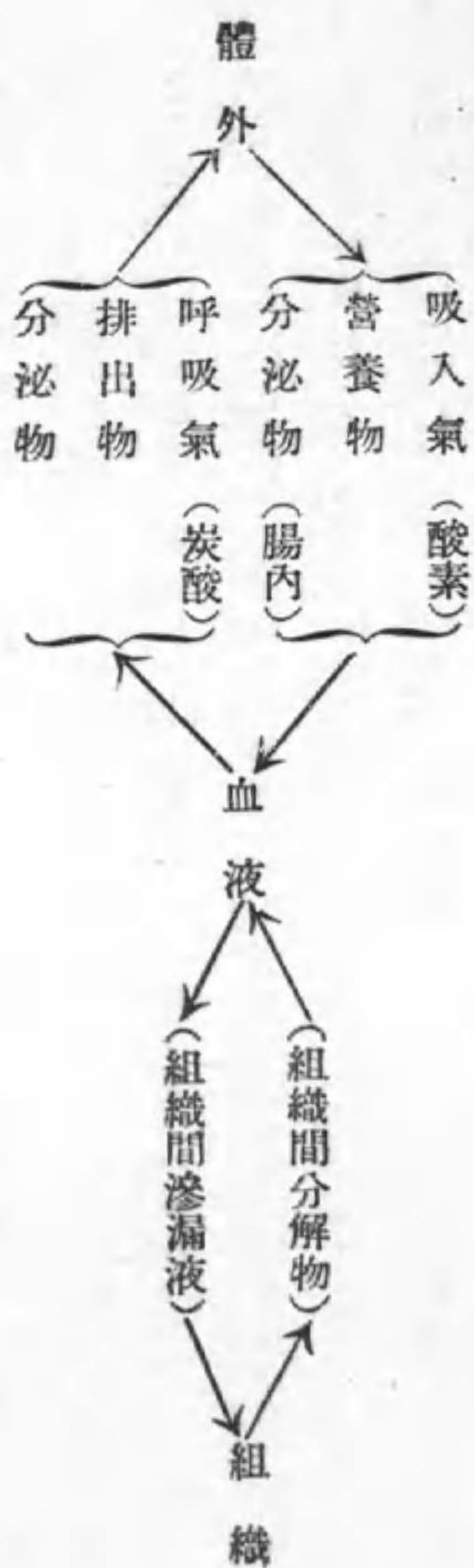
一 血液は體外より吸氣の作用に因て酸素を吸収し、消化作用に因て既に調理せる養分を攝取し、又腸管中に一回分泌したる液類をも吸収する。

二 血液は呼氣の作用にて體外に炭酸、水蒸氣、水の溶解せる物質を排除する。

三 血液は水に溶解せる物質を組織に分與す。

四 血液は水に溶解せる分解物を組織より攝取する。

簡単に圖解すると次の如くなる。



十一、運動と胃腸

運動は身體移地の運動で一は分子運動で前者は肉眼を以て見得可きも、後者は肉眼を以て見ることが出来ない。

身體移地の運動は隨意に調節をすることが出来るが、分子運動は天然的であつて、人為を以て左右することは出来ない。

世人の運動は組織の運動であつて、時期と度合に注意しなくてはならない。此運動を以て身體虚弱の人が健康に復しやうとするのは本来をあやまるもので、食慾すまらず衰弱せる時、又は胃腸病を患ふ時等に運動するは、新陳代謝中の代謝のみを促し、何等効なきのみならず、反て大に身體に害がある。

然し健康體にあつては運動は代謝を促進するもので必要であるが、度を超ゆると害がある。この疲労は身體の衰弱せしときは恢復し難いものであるから注意しなくてはならない。

故に運動によつて胃腸の働きを進めやうとするが如きは最も誤れるものであつて、如何に移地の運動をなし、隨意筋を働かすも胃腸は其爲に働くものではない。微妙なる振動は胃腸に及ぶが、その運動の利益と身體の疲労とを計算すると、疲労の害の方が多い。

胃腸が悪いときに、身體移地の運動を努めても、腹部が緊張して、成る可く胃腸が動揺しないやうに保護を努めるので、此場合は精神疲労して更に得る所がない。

運動は筋肉の疲労に歸し、神経と血管中の血液運動との關係より起るもので、運動の必要は身體の發育する小兒より壯年まで、或は過食したとき、無病の時に適宜に行ふ可きである。

又運動は組織を缺く可らざるものであつて、新陳代謝を促す唯一の手段である。之には自動と他動との別があつて、共に一定の度がある、自動は自ら勞して組織を消耗し、益少く害多きも、他動は他力に依つて組織を消耗せらるゝもので、大に有益である。たとへば同一程度の運動をなすにあたり、自動は自己の力によるものであり、之には第一筋の平均運動を缺き、神経を勞し筋の緊張を來し、目的を達することが困難である。且つその間に疲労素が生ずる。

他動は之に反して筋の平均運動を調節し、神経を疲するの要なく、又疲労素を生じないのみではなく、却つて消失するものであるから、且つ筋を緊張せしめず、反つて弛緩せしむので、その目的を完全に達することが出来る。

手足には神経の或部分は非常動作をなし、その他の部分は殆んど刺戟されない作業が多い、動作の頻繁な筋肉及神経には必ず疲労素が蓄積するので、動作の方法の變るときは、運動の平均を保ち、且つ自然に疲労素を調節するもので、病原を除くところの適當な手段である。

他動法は高野氏が多年研究した疾患治療の手段であつてその効果大である。

十二、消化器と抵抗力

齒の發生を促すには固形食物が必要である。例へば生後百日位の小兒に固きものを嘗めしむるは齒の發生を早からしめる、澤庵などを吸はせるはよい。

齒の發生後も固い物を咀嚼せしむるがよい、固い物をとれば自然に磨けて虫齒の患が少い。血液の循環がよく、澱粉質を消化し得るのみではなく、澱粉質の攝取は糖分を含むので、自然菓子類を多食しないやうになる。

之と反對に柔らかい物、甘い物を食すると諸種の機能が反對になり、唾液の分泌を減退せしめ齒の發生を鈍くし、齒は發生しても柔弱に且汚物附着の爲に齒質を損し、咀嚼筋の發育も鈍くなり、従つて嚥下作用も鈍くなるので、少しづつ分泌される唾液は涎となつて口外に出で、齒は生へ換りを待たずして腐汚し終生齒の爲めに苦しむに至る。

咽喉部も出来るだけ固い物、大きな物を嚥下するがよい。

男子は蠕動運動と回旋運動がある、この運動を起すのは食物の刺激があるからで、食物が硬

い程運動が活潑になり、その壁質も強くなるのである。のみならず血液は食物の刺激によつて胃壁に澤山集り、温度も高くなり、胃液の分泌も盛になり、従つて消化力も活潑になる。是に反して常に粘着物又は流動食物のみを食し、固形物を攝取しない、胃腸の運動は次第に減退し胃液の分泌は勿論酸酵素の製造も少くなり、消化不良を來すので、此際固い物を食すと、嘔吐若くは下痢することもある。

腸の機能も食物の刺激に因て起るものであつて、刺激によつて腸壁よりは腸液を分泌し、同時に其液は食物と相混じて必要な變化を起し、腸壁より吸収せられ、殘滓は大便秘となりて體外に排泄せられる。此の排泄機能も腸の運動によつて起るものであるから、腸壁も平素成るべく固い物で刺激し、習慣性を養成し、抵抗力を強め、内容物を左右する様にならなくてはならぬ。抵抗力が強ければ知らずして毒物を食しても、胃腸が厭ださ感ずるときには一時に吐瀉し胃腸は何等の故障も起さない。抵抗力が弱い時には恢復がおそい。

肛門には括約筋があつて平素力一杯縮むで其口を緊めて居る。又肛門より凡そ二三寸ばかり深部直腸の終端にも一の括約せる筋があつて、其筋は腸の壁質を拵へて居るところの横行纖維

の集合せるもので、肛門の周囲を取巻いて居る括約筋と同形を爲し、恰も指輪を嵌めた様に並行して居る、之を内肛門括約筋と名づける。此内肛門括約筋より外肛門括約筋に縦行せる筋繊維があつて、直腸の周囲を取巻いて居る。此筋が収縮すると大便を壓出する。之を窘迫と名づける。直腸に便が来て、其部を刺戟すると、窘迫の作用が起り、直腸が堅に短く縮まる。其作用が肛門括約筋に克つときに便は脱出する。是が大便秘結を起す機能である。窘迫は其部を外方に向て壓す所の度に應じて強弱が分る。内容物の蓄積が多くなれば従つて窘迫は活潑になるのである。

脱糞機能を調節するには又固形物が必要である。如何となれば固形食物即ち粗食は残滓が多いので、肛門を刺戟し、窘迫作用を盛ならしめ排便を快くする。之に反して所謂滋養物は残滓即ち便量少く、従つて窘迫機能が鈍くして快通しない。曾々通じて尚ほ残留せるが如く不快を感じるものである。

食物は良く胃腸の間を通過して脱却する迄には大抵柔軟となるので、直腸下部に來つて尙刺戟を興ふるが如き物は不消化繊維の物、即ち麥、午芽、澤庵漬、海藻類で、果物では柿などが

よ。

十三、病體と食物

動物體の生理的原则を離れたる、即ち病體に對し、食物に因り之を治癒せしめ得る理由を説く。

動物體を形成して居るところの成分を化學的に分析すると、炭素、酸素、水素、窒素、鐵、硫黃、滿俺加溜謨、ナトリウム、石灰、燐等より成立して居る。健康を保つには此等物質の比例を破らないことである。即ちよく營養物を取り、よく老廢物を排出することであつて、即ち新陳代謝である。

健康には食物が第一である。一般の人は固形物は害があるやうに考へて居るが、之は生理原則に反したことで固形物を廢してはならない。病人に固形物を攝らせて、胃腸を害しないことは高野氏の實驗した所であつて、流動物又は蛋白質、脂肪を含有する物質は病體に於て最も不適當であることも、又動物體には藥物の有害であることも認めた。

藥物は病體に對し之を施すには必ず人類に近い動物又人類の健康體に因て十分試驗をなして後、確實な性狀を認め、然して後病體に應用す可きである。

十四、健康體と藥物

現在醫師が常用する所の藥品の二三の例をあげて有害なる點を述べやう。

大黃

大黃は植物性の下劑で、健體作用として胃中に於て其部を興奮せしめ、食欲増進の一助となり、又腸に於て粘膜を刺戟し運動を活潑ならしめるが、上部より下部に至るに従つて漸次其力を増加するので、腸に加多兒と同一の症狀を現はす、是は一種の中毒である。その有効分が分解して「グリニフアニサン」及び「カタルチンサン」となり刺戟性を起して腸の蠕動を興進するが爲めに往々惡症狀を惹起する。

舍利鹽

舍利鹽は鹽類下劑に屬するものであつて、大黃とは作用を異にし、腸の蠕動には少しも關

係なく、水分は血中に吸収せられずして全部下瀉する。又動もすると胃に滯溜して其部の消化を害することがある。多量に服するときには下劑と同様に、下劑も劇しくなるもので、持長すれば裡急後重を發して赤痢になることがある。

以上は僅かに一部分にすぎないが、藥は健康體を害するものであるから、健康體に違和を生じ、即ち病體には其違和を治するだけの藥石を用ゆれば、其反對に必ず他の部を害することは明かである。

一般の人は醫藥の効のないことを口にするが、藥は其効のない所が幸であつて、十分に効を奏する程に用ゐるときには一病を治するに共に他病を起し、藥によつて病を治し、藥によつて病を起すに至る。

十五、食物

高野式に於ては食物は流動物よりは固形物を獎勵して居る。固形物は胃を刺激して胃の活動をよくするからである。

流動物を食するときには、刺戟が乏しく蠕動運動が鈍くなる爲めに、排泄力が弱くなると共に、腐敗物が滞留して自然組織中に吸収せられ體質を害するものである。又残渣即ち糞便の量少く、従つて脱糞作用が鈍くなるので、往々便秘を來して、種々の疾病殊に發熱して腦症を惹起するに至る。

粘着性食物も流動物と殆ど同様の結果を來す。

邦人の食物として最も適當なものは、穀菜の合食である。

肉食が肉食より増つてゐるといふことは多くの例があることが、長壽者の多くは肉食よりも茶食の方が多い。

抑々人類の食物中の主要成分は蛋白質、脂肪、含水炭素、澱粉であつて、是等の成分を具備すれば、身體を養ふことが出来る。今食物を分拆して見ると、茶食は是等の主成分に於て一つも缺けるものがないが、肉類には含水炭素の如きを更に含有してゐない。こゝに於て自然に肉食には必ず砂糖を加へて其缺を補ふことになつて居る。砂糖は胃の消化力を減じ内容物の脱却を遅延するの害がある。尙ほ茶食の方は此砂糖の性質を帯びないので、胃を害すことなく、腸

中に至つて漸次糖化し吸収せらるゝものである。然して糖分は體温發生の基本であつて最も必要成分である。

十六、食物の形状と胃腸

食物の胃腸を害するに害せないとはいふことは其大小硬軟でなくて、其性質と容量によるのである。

胃腸は不随意筋より形成されて居るので、意識を以て運動させるといふことは不可能の事であり食物の刺戟が胃腸の運動神経に及ぼして始めて蠕動を起すのである。

胃腸には觸覚神経といふものがないので、食物の大小硬軟を知ることが出来ない。従つて如何なる粗食と雖も毫も侵さるゝといふことはない、故に固形物は害のないのみではなく、胃腸の蠕動を盛ならしめるに最も適當のものである。

胃腸を刺戟する爲めであるからとて瓦石木竹を攝るの必要なく、舍利鹽、大黃、ハチネ油、梅那の如き急劇な下劑を用ひれば、何人も胃腸を害す。之等の化學的のものでは適度な刺激を與へるといふことは出来ない。

故に固形食物殊に不消化繊維は胃腸の蠕動を盛にして最も適當のものと云へる。

世人は固形物は下痢の原因の如くに誤解するが、之は之等の理由を知らないからである。健康なる犬猫の糞便中にも豆麥等の多く丸粒のまゝあるのを見、健康者の糞便は硬く、水に溶すと多くの不消化繊維がある。然して其量は下痢便よりも多い。この點より見ると固形食物の決して胃腸を損ふものでないことが分る。

粗食と美食の健全に關係あることについて見ると、粗食勞働して居た人が中年以降美食し、勞働を廢したに爲めに健康を害したり、又は有福であつて美食してゐた人が急に倒産して粗食するに至つて初めの不健康に引きかへて丈夫になつた例は多くある。

十七、食物の味

食物の眞の味は美食よりは粗食にあるのであるが又食餌療法として心得なくてはならないことは、不味い食物をうまく食することであつて、確信がないと行ふことの出来ないことであるが營養上最も必要の事柄である。

生體に對して最も必要なのは食欲であつて、食欲が起きないと如何なる美味佳肴も眞味を感じずるといふことは出来ない。之に反して食欲の盛な時には粗悪な食物も美味に食することが出来る。従つて消化は十分に行はれるから、營養も攝取することが出来る。故に毎日の三度の食事を待ちかねて食するやうになると胃腸は丈夫になり、軀も丈夫になる。

世人が食欲を起す方法として運動を唱道するが、一利一害あつて當を得たものではない。

平常胃腸の虚弱な人も時に食時に遅れ、非常に空腹を感じて食した食餌の味は忘れることは出来ないであらう。かゝる人は一日三食を二食にしてもよいであらうと考へるが、今日の社會の常習としては二食とすることは難いやうである。

三食にて食欲を増進する方法は何うしたならば可なりとすると、粗食することである。粗食は食欲を惹起する唯一の方法であつて、胃腸に刺戟を與へ、消化液の分泌を促し爲に其食物は遺憾なく消化され、殘滓多くして便は快適する。然るに一般世人は粗食は營養物少く體を養ふに不十分とするに、胃腸が健全で食欲が起るときには如何なる粗食も十分に消化され、決して營養不良等に陥るの憂はないものである。

美食の人は常に食欲が乏しい、従つて美食は粗食人の食よりも不味に感じられる。斯くの如き人が胃腸を強壯ならしめやうとして粗食を攝らんとするには、成る可く空腹の時を待て粗食な食膳に向つて一二回奮發して食するがよい。然すれば漸次に食欲を起し、粗食も美味く感ずるに至るものである。

又下痢の時には粗食が必要で、一般に下痢は胃腸中に吸収不可又は吸収不能の物質が滯留するから起る病であつて、機能上から見ると腸管機能の障害と認む可きものである。粗食は以上の如く適當の刺激を胃腸に與へ消化液の分泌を促し、胃腸の運動を盛ならしめるものであつて、殊に胃腸は順應し易い所諸習慣となり易き性質を有し、其攝る物質に應じ其機能に惰性を生ずるものである。

例へば大黃、舍利鹽の如き下劑にても屢々用ゆるときには何等の反應も呈せざるに至る可く、習慣性となり易いものであるから、其通過の後は何等の障害をも残すことなく、快感を與へるものであるから、胃痛の末期、潰瘍の外は如何なる場合も害はない。

次の如き一例がある。或時金屬の附着した入齒を誤つて嚥下して非常に心配した人があつた

が別に腹痛も起らず下痢もなく、翌日の便中に混じて居た。然も粘膜様のものに包まれて居た。又糞便検査の時往々砂の如きものが混じて居るが、之は大抵粘膜様のものに包まれて居る。之等を見ても固形物が胃腸にあつて害をしないことは證せられる。是は一種獨特の機能の存するからである。刺戟の激甚の時にはその刺戟を防ぐ爲めに一種の粘膜様のものを生じてその形狀の鋭利な部分を包被する爲めで、是は多年高野氏が實驗上得た所のものである。

十八、病時の攝食法

急性胃加答兒。

食餌を取るを急がず、初め焦げ飯か又は握り飯の焼き焦がし、又は茶漬又は湯漬飯を梅干、焼き鹽を副へて試み、而して次回の食事は空腹を感じた後に攝るがよい、若し空腹を感じない時には絶食するがよい。是は一二回乃至一日二日に及んでも差支へはない。

尙ほ食後腹痛又は嘔吐を催さない時は次回も前同様に試みるがよい、かくすれば食欲を惹起する。

胃腸攣。

飲食物の作たるを問はず十分に空腹を感じるまでは決して食を攝つてはならない。食慾の起らざる間は胃の機能は休止の状態にあるもので、此場合に強て食すれば必ず攣の度を増すから戒めなくてはならない。又空腹を感じれば、胃加答兒に於けると同様の方法を以て試み四五時間を経て、疼痛嘔吐の氣味がなければ、前同様の手段を執る可く、食後は必ず胃部を軽く摩擦す可きである。

慢性胃加答兒。

従來は食慾の有無に拘はらず、流動物を食し來た人であれば、固い飯には握飯の焼き焦したるもの等を食するがよい、若しもそのまゝにて咽喉を通過するを苦しむが如くなれば、湯茶、水漬して食し、而して外部より胃部を十分に動すがよい。食副物は初めより蔬菜類を食するがよい、若し是等を好まない時には平常嗜好するものゝ内なる可く不消化纖維の固形食物を攝るがよい。

臥床患者は一般に柔軟食物を與へるの習慣があるから、固形食物を攝ることは心配するが

之は杞憂である。天然生理を知らないからであつて、たとへ臥床患者であつても、胃腸は其作用を繼續するものであるから、其作用をして益々活潑ならしめんが爲めには、故に固形食物を攝るの必要がある。

一般の人が消化々々と言つて、流動食物を攝て消化し易いものとするが、只皮相の見であつて、食物中體質に類化す可き物質は醱酵素によつて夫々變化を受けて始めて營養物となり、吸收せらるゝものである、一定の醱酵を受けないものは、一時は吸收されても體質に類化することなく、直に尿中に混じて排泄せられる。

生理的消化物とは食物が胃腸に備ふるところの器械的化學的の二作用を受けて變化を遂げたものゝ名であつて、例へば澱粉變じて「デキストリン」となり、脂肪が分解して脂肪酸と「グリセリン」になり、蛋白質が變じて「ペプトーネ」となる等是が所謂消化せる物質である。

以上の理によつて組織の新陳代謝の缺を補ふ此生理的原理によつて精製されたものでなくてはならない。然らざれば決して身體を構成す可きものではない、流動物の多くは生理的不消化物であるのみでなく、往々胃腸に障害を來すものである。之に反して粗食即ち固形物は善良の

酸酵をなし、所謂純粹の營養物を造り、血中に吸収せられ、到る所其必要成分の需要に應じ、身體を構成し得るもので、之は眞の消化物即ち營養物である。

十九、其の他の病症と抵抗療法

身體の健康を保つには、生理に従はなくてはならない、生理に従ふは全身の抵抗力を養ふことであつて、この抵抗力を養ふには常に適宜の刺戟を與ふるより外はない。是が動物生理の原則である。

體中殊に抵抗力を養ふ可き部分、即ち刺戟をあたふ可き部分は胃腸、肺臟、皮膚であつて、中でも大切なのは胃腸である。肺臟、皮膚は常に適宜の刺戟を受けるやうに自然につくられて居るが、胃腸は日常の食物の如何によつて、其受く可き刺戟に適不適がある。

胃腸は營養物を吸収して全身の組織を保育する所で、草木に於ける根株の如きものである。胃腸が健全で其抵抗力強きときは、消化作用が活潑であつて營養物の吸収も盛になり、従つて血壓を高め、全身の抵抗力は盛になり、病に侵さるゝといふことはない。之は病魔の侵入する

間隙がないからである。之に反して胃腸の抵抗力が弱いときには萬病に犯され易い、この抵抗力の強弱が健弱の別れる所である。抵抗力を養はずして身體の健康を保ち得やうといふことは不可能事である。

多くの病氣、腦病、その他の病氣の起因する所は胃腸の新陳代謝の不平均より生ずるものであるから、この生理に基いて恢復を計れば速かに話し得るが、放棄しておくときには人々によつて局部に現はれ、弱點を追つて他に及ぼし、遂に全身を悩ますに至るもので、幾千の病名はその障害の現はれた局部に於ける名稱にすぎない。

二十、高野氏理想的食物類別

理想的食物名。

麥飯、午麥、苜、澤庵漬、ひじき、あらめ。

少々理想的のもの。

栗飯、らつきよう、ぜんまい、わらび、ふき、うど、ほうれんさう、しろな、たかな、みか

はしま、みづな、からしな、きやべつ、かんらん、せり、よめな、つくし、しそ、茗荷、葱、わけぎ、切干大根、さき干大根、芋がら、水蒟蒻、味噌漬、糠漬、しほづけ、福神漬、麦、粟、きび、ひえ、蕎麥、にがうり、わかめ、青海苔、海苔、うぎ、もづく、あほさ。やゝ良きもの。

米飯、大根、かぶら、人参、かんびやう、椎茸、高野豆腐、するめ、数の子、鯉節、こしやう、さんしやう、生姜、カレー、こんにやく、うのはな、そば。良きもの。

鮭、蓮根、ゆば、ふ、小麦、豌豆、空豆、白豆、瓜、苦瓜、きうり、唐瓜、西瓜、まくは瓜、あはび、はまぐり、たにし、かき、あさりしじみ、ばかがひ、にし、うばがひ、帆立がひ、昆布、こしやう、けし、唐辛、しほもの、ひもの、いか、たこ、えび、なまこ、かに、茶、ちくわ、はんぺん、かまぼこ、鹽せんべい、おこし、花あられ、林檎、さくらんほう、いちぢく、いちご、ぐみ、パイナップル、くり、ぎんなん。不良のもの。

ささまいも、さといも、つくねいも、じやがいも、やまいも、あゆ、たら、かれい、ひらめ、こち、たい、ばん、バナ、。

なほ不良のもの。

羊肉、兎肉、ぶり、かつを、しび、さんま、まぐろ、いわし、こひ、どちよう、さけ、ます、がん、かも、はと、ラムネ、シトロン、サイダー、ソーダ水、コーヒ、コ、ア、チョコレー、ト、玉子焼、きなこ、餅類、くづ、かたくり、バター、ヘット、せん汁、豆乳、やつはし、よ、うかん、ビスケット、まんぢう、大福、清酒、桑酒、甘露酒、濁酒、梅酒、保命酒、白酒、支那酒、臺灣酒、リンゴ酒、ブドウ酒、シャンペン。甚しく不良のもの。

粥、汁、にはとり、きじ、やきとり一切、油揚、天麩羅、砂糖類、ビール、味淋。不良の一層甚しきもの。

鰻井、親子井、牛肉、豚肉、馬肉、猪肉、熊肉、鶏卵、焼酎、泡盛、ブランデー、ベルモット、ウキスキー。

之は胃腸を刺戟して、蠕動運動を盛ならしめるものであつて、之等のものをこの表に従つて食しておれば病に犯さるゝ憂はない。

二十一、高野式抵抗療法にて全快す

松 永 将 軍

多年胃腸を患ひ、名醫は固より諸種の療法を受けたるも全癒せず、遂に昨春は其症狀漸く重きを加へ、頗る困却したりしに、圖らずも知人の紹介を得て高野國手の診を乞ふた。

國手は其病源簡單にして必ず根治すべきを斷言した。然るに其療法は従前とは全く相反し、甚だ特異であるのに驚いたが、意を決して國手の言に従つた所が忽ち吉兆を呈し、追日輕快して遂に全治するに至つた。

其奏効の顯著なる寧ろ奇妙である。

又自分は同病相憫れむの至情より數多の知人に紹介した所が概ね同様の効果を得た。畢竟國手が研究發見せし特種の療法と、多くの經驗によるものであると深く信じ、之を賞揚すると同

時に回生の恩人として長く尊敬するものである。

二十二、岸邊氏令息の頑固な胃腸病が癒る

居士の三歳の兒が昨年十一月より腸カタルを起した。懇意な醫者が種々手を盡してくれたが依然として下痢は止まらない、時々一日に五六種の藥さへ飲ませたのである。それに日増しに血色は悪くなる、元氣は消えて行く、見る人毎に線香のやうになつてゐると見舞はれる。居士は毎日出勤先から歸つて来て、先づ質すものは其の子の下痢の度數、兒よりも親が瘡せて行くやうである。醫者の手當はもはや極點に達した。此上は何か特別の療法をと四方に誰れ彼れの別ちなく問ひ廻つて居ると、かねて知人が腸カタルをマツサイジチで直した事を思ひ出した。かくなれば何も試みだとして早速診察を受けにやつたのは三月の初めである、發病後足かけ五ヶ月目であつた。

一、瀕死の病兒に握飯に澤庵

先生は腸胃専門のマツサージ醫である。ちよつと診察して、

「これは慢性になつてゐるな、なか／＼直ほらない、元來腸の働きが弱い質の上にかく長くカタルが続いては全快容易でない、先づ二月は要する」

と宣告した。大抵の人は四五日、長くて一週間と聞いてゐるのに、二ヶ月とは長すぎるとは思つたが、

「何ヶ月でもよろしい、直りますか」

と駄目を押した。

醫者に向つて治療の保證を執るなどは随分間抜けのやうであり、又初診の挨拶としては甚だ禮を缺いてゐる。然し此の場合左様な手ぬるい事を考へては居られなかつた。

先生は

「よろしい」

とこれも確い決心を告げた。そして自分の言ふ通りに加療を要すると、先方から駄目を押され、こちらも

「よろしい」

と確答した。すると先生は「牛乳を止めよ、卵をやるな、薬は全廢だ」と言ひつけられた。

こゝまでは不思議のやうに思つて聞いてゐたが、さて其次は「握飯に鹽をつけて上皮を焼いて與へよ、副食物は澤庵がよい、菓子はこれに限る」

とて大阪おこしに落花生の入つてゐるのを手元から取出して病兒に與へた。これには慄然とした。これまでは粥も極くやわらかく作り、卵は黄味だけの半熟、菓子は僅に鹽せんべいを與へてゐたのである。焼き握り飯に澤庵とは思ひもよらないことである。

一一、胃腸を活動させよ

然し先生の説明はかうである。

「手を澤山に働かせるゝ其手は丈夫になる。足を澤山使ふと其足は丈夫になるが如く、胃腸を適度に働かせなくてはならない。然るに粥や牛乳や卵の半熟のやうな軟かいものゝみを與へて居ると、胃腸が格別働かないでもよいから、次第に無精になり、次いで弱くなつてしまふ。

堅いもの、消化するに力の入用なものを與へると、自然胃腸の活動を促す爲めに、終に活動を盛にして消化をよくするやうになる。併し病氣になつて居るのは活動を助けてやらなくてはならない、その手傳が我輩の技術である」

三、昨日の餓鬼が今日は殿様

居士は此説明を意味した。

通院の第一日から命令通りに焼握飯に澤庵を與へた。病児は喜ぶこと極りなしである。それのみか菓子も餌物と卵物の外何んでも與へよとのことである、求むるがまゝに與へた。

昨日までは食物の制限が嚴重であつたが爲めに餓えたる乞食のやうであつたが、今日からは豊年祭のやうである。機嫌のよい事、守りのしよい事驚くばかりである。かく數日すると、食物も左程ほしがらなくなつた。満足の域に達したものと見える。

四、腸胃病の人は試みよ

誰しも聞き度いのは、其荒い食物の消化の状況であらう。

加療の最初は下痢は依然として止まらない、然し不思議な事には、其荒い食物が消化して居る事である。これまでなら夫はく大變なことで、斯様な荒い食物を與へた事なら、食物がそのまゝ出て來るのであつた。そこで居士は信じた。

下痢は止まらないにしても、此等の堅い食物は消化して居るだけ治療の効があるであらう。此の判断は通俗の見解にも知れないがこれが正直な所である。

それからいよゝ力を得て、朝は食事後早々午後は夕飯を携帶させて通院させた。かく續けること三十日、四月の初めから下痢の度數大に減じ、次いで普通の便となつた。今は血色勝り元氣よく肉付きも次第に増して來た。

居士は迷信でなく理のある療法と信じて他にも奨めた。これは我が病児程頑固でなかつたのか、一家三人共週日にして全快した。同病に悩める兒の親達にすゝめる。

五、胃病を癒す

某名士の娘が結婚後間もなく慢性の胃腸病に犯された。種々の方法を執り醫者にもかけたが一向に効果がない。

そこで名士の某は肥田氏の強壓微動術がよいといふので、早速實行した所がさしも頑固であつた胃腸が癒つた。

肥田氏の療法は運動によつて全身の血行をよく循環せしめ、胃に活動を與へるものであるから、一見非常に亂暴のやうであるが、その効果ある點に於ては到底その追蹤を許さないものがある。つまり

確固不拔の精神を持つこと。

規律ある生活をする事。

身體を清潔にすること。

新鮮なる空氣を呼吸すること。

明るい光線に浴すること。

十分に休養すること。

滋養分の多い食物を攝ること。

であるが、滋養分の多い食物とは、石塚式の食物のことである。

強壓微動術については、商船學校長 石橋海軍中將、押川方義、二荒伯、新渡邊稻藏氏等の賛辭がある。

起死回生 現代十大健康法終

昭和十三年十一月廿五日印刷
昭和十三年十一月三十日發行

【現代十大健康法】

定價貳圓

編者 現代健康法研究會

發行人 大谷德之助
東京市神田區神保町一ノ三〇

印刷人 今井譽利
東京市神田區司町二ノ廿一

一製複許不一

發行所

東京市神田區神保町一ノ三〇

大洋社出版部

振替東京五九〇二番

部本製社洋大・本製

大 洋 社 版 絶 讚 文 學 書

宮島新三郎著	訂改	明治文學十二講	新四六全三三三頁 定價 貳圓
宮島新三郎著	訂改	大正文學十四講	新四六全五二一頁 定價 貳圓
宮島新三郎著	訂改	短篇小說新研究	新四六全二五七頁 定價 壹圓貳拾錢
黑澤隆信著		芭蕉の歩んだ道	新四六判兩入美本 定價 壹圓五拾錢
黑澤隆信著		一茶俳句研究	新四六判兩入美本 定價 壹圓五拾錢
高濟虛子著		俳句入門	新四六判兩入美本 定價 壹圓五拾錢
內藤鳴雪著		俳句の作り方味ひ方	新四六判兩入美本 定價 壹圓五拾錢
正風俳句編	昭和精選	俳句大全	四六版兩入上製 定價 壹圓五拾錢
松村英一著		現代短歌辭典	新四六判兩入美本 定價 壹圓七拾錢
笛木謙治著		新譯古事記	菊金字兩入特製 定價 貳圓

大 洋 社 版 不 滅 の 聖 書

宮島蓬州著		雲水は語る	新四六兩入美本 定價 壹圓五拾錢
原田靈道譯著	新譯	大般涅槃經	新四六兩入美本 定價 壹圓八拾錢
里見達雄譯著	新譯	法華三部經	新四六兩入美本 定價 壹圓八拾錢
岩野眞雄譯著	新譯	淨土三部經	新四六兩入美本 定價 壹圓八拾錢
三井晶史譯著	新譯	大品般若經	新四六兩入美本 定價 壹圓八拾錢
宮島蓬州著		禪に生きる	新四六兩入美本 定價 壹圓五拾錢
宮島蓬州著		續禪に生きる	新四六兩入美本 定價 壹圓八拾錢
後藤大用著		禪の新講話	新四六兩入上製 定價 壹圓五拾錢
落合寅平著		歎異鈔新講話	新四六兩入上製 定價 壹圓五拾錢
中野松堂著	信活仰	大悲	新四六兩入上製 定價 貳圓

大 洋 社 版 絶 讚 名 著

高本尙介著 菊版函入三八六頁 定價 貳圓五拾錢	高木尙介著 文章作る時これは便利だ 菊版函入二四〇頁 定價 壹圓八拾錢	文學博士 植松安監著 外來語 新語入 實用いろは辭典 三六版全七五〇頁 定價 壹圓五拾錢	帝國商業會編 ペン商業書翰文作り方 四六版函入上製 定價 壹圓五拾錢	國際辯論會編 現代祝賀弔祭演說辭典 三六版金字特製 定價 壹圓五拾錢	新語研究會編 現代常識 新語辭典 三六版金字洋布 定價 貳圓	東京園編 詳解 初等數學全書 四六版函入特製 定價 壹圓五拾錢	樋口紋太著 最新增補 化學工藝品製造法 菊版函入四九〇頁 定價 參圓	瓜生康一著 平易で解りよい 鐵筋コンクリート計算法 四六版函入三〇〇頁 定價 貳圓	岩崎高敏著 職務要諦 市町村會議員必携 四六版函入三三三頁 定價 壹圓七拾錢
-------------------------------	--	--	---	---	---	--	---	--	---

387
253

終

