



318
262

校長 海軍中將 從三位 勳二等功三級男爵 梨羽時起閣下

心身改造 靈動氣合術 講義錄 氣合治療法
(完)

東京 大日本靈學通信學校

始



318

262

校長

海軍中將從三位
勳二等功三級男爵

梨羽時起閣下

心身改造

靈動氣合術
氣合治療法

講義錄

(完)

東京

大日本靈學通信學校

1#26
69

心身改造 靈動氣合術 氣合治療法 講義錄 目次

第一、端身正意篇

緒論	一
第一章 食養章	六
第二章 休養章	三
第三章 居常章	六
第四章 呼吸調身及調意篇	四
第一節 白隱禪師の修養	四
第二節 血液の成分と其の作用	四
第三節 正式呼吸	五
第五章 靈動章	五
第六章 持戒章	六

第二、持心篇

緒言	一
第一章 積極的持心律	三
第一節 正念	三
第二節 正智	三
第三節 正情	三
第四節 正意	三
第五節 正行	三
第六節 正目的	三
第七節 正業	三
第二章 消積的持戒律	三
第一節 財慾	三



目次

一

第二節 名慾……………一九
 第三節 色慾……………三三
 第四節 慢心……………三六
 第五節 憤怒……………三九
 第六節 誦詐……………四九
 第七節 誹謗……………四〇
 第八節 憎惡……………四一

第三、靈動篇

緒言……………一
 第一章 顯動……………三
 第二章 潛動……………五
 第三章 修習準備……………六
 第四章 實習の場所と時……………九
 第五章 座式顯動……………二一
 第一節 第一型式……………二二

第二節 第二型式……………四
 第三節 第三型式……………六
 第四節 第四型式……………六
 第五節 第五型式……………七
 第六節 第六型式……………八
 第七節 第七型式……………九
 第八節 第八型式……………九
 第九節 第九型式……………三〇
 第十節 第十型式……………三三
 第六章 立式顯動……………三六
 第一節 第一型式……………三七
 第二節 第二型式……………三七
 第三節 第三型式……………三六
 第四節 第四型式……………三六
 第五節 第五型式……………三六
 第六節 第六型式……………三九

第四、各種療法比較篇

緒言……………一
 第一章 好餌法……………六
 第二章 發聲法……………九
 第三章 休養法……………一〇
 第四章 斷食法……………一四
 第五章 大食法……………二〇
 第六章 食養法……………二三
 第七章 靜座法……………二七
 第八章 調息法……………三〇
 第九章 整身法……………三三
 第十章 蠕動法……………三六
 第十一章 抵抗療法……………三七
 第十二章 腹式呼吸法……………四〇
 第十三章 神仙術……………四五

第七節 第七型式……………三〇
 第八節 第八型式……………三〇
 第九節 第九型式……………三三
 第十節 第十型式……………三三
 第七章 臥式型式……………三三
 第八章 潛動作用……………三五
 第一節 第一型式……………三六
 第二節 第二型式……………三七
 第三節 第三型式……………三六
 第四節 第四型式……………三六
 第五節 第五型式……………三九
 第六節 第六型式……………四一
 第七節 第七型式……………四一
 第八節 第八型式……………四一
 第九節 第九型式……………四三

第十四章 催眠術……………四〇
 第十五章 プラナ療法……………五五
 第十六章 日光浴法……………五九
 第十七章 土地療法……………六二
 第十八章 乾浴法……………六六
 第十九章 熱氣療法……………七〇
 第二十章 水療法……………七二
 第二十一章 楔祓……………七六
 第二十二章 心理術……………八〇

第五、自己治療篇

第一章 治療の型式……………一
 第一節 第一型式……………三
 第二節 第二型式……………四
 第三節 第三型式……………七

第四節 第四型式……………七
 第五節 第五型式……………八
 第二章 自己治療法……………一
 第一節 腦疾患……………一
 第一款 腦充血……………一
 第二款 腦溢血……………二
 第三款 腦貧血……………三
 第二節 神經疾患……………五
 第一款 神經衰弱……………六
 第二款 ヒステリー……………六
 第三款 頭痛……………二
 第四款 癲癇……………三
 第五款 神經痛……………三
 第六款 神經痙攣……………四
 第三節 眼及耳鼻咽喉疾患……………五
 第一款 眼疾……………五

第二款 耳疾……………七
 第三款 鼻疾……………元
 第四款 咽喉疾患……………三
 第四節 口腔疾患……………三
 第一款 齒痛……………三
 第二款 口腔加答兒……………四
 第五節 消化器疾患……………五
 第一款 胃加答兒……………七
 第二款 胃痙攣……………八
 第三款 胃擴張……………四〇
 第四款 胃潰瘍……………四一
 第五款 胃癌……………四二
 第六款 食道疾患……………四四
 第七款 腸加答兒……………四七
 第八款 便秘……………四八
 第九款 盲腸炎……………四七

第十款 腸膜炎……………四八
 第十一款 痔疾……………四九
 第六節 內臟疾患……………五〇
 第一款 呼吸器疾患……………五〇
 第一項 氣管支疾患……………五一
 第二項 肋膜炎……………五二
 第三項 肺炎……………五三
 第四項 肺病……………五五
 第二款 心臟疾患……………五七
 第三款 肝臟疾患……………五八
 第四款 脾臟疾患……………五九
 第五款 腎臟疾患……………六〇
 第六款 糖尿病……………六一
 第七款 膀胱疾患……………六三
 第七節 運動器疾患……………六四
 第一款 關節僂摩質斯……………六四

第二章 筋肉僂摩質斯……………壹
 第八節 生殖器疾患……………壹
 第一款 翠丸炎……………壹
 第二款 陰萎症……………壹
 第三款 遺性症及早漏症……………壹
 第九節 脊隨疾患……………壹
 第一款 脊髓炎……………壹
 第二款 脊髓勞……………壹
 第十節 花柳病……………壹
 第一款 微毒……………壹
 第二款 淋疾……………壹
 第十一節 婦人病……………壹
 第一款 惡阻……………壹
 第二款 妊娠脚氣……………壹
 第三款 月經不順症……………壹
 第四款 子宮內膜炎……………壹

第五款 卵巢疾患……………壹
 第十二節 腫物……………壹
 第一款 癰及瘍其他の腫物……………壹
 第二款 瘰癧……………壹
 第十三節 皮膚病……………壹
 第十四節 寄生蟲疾患……………壹
 第十五節 外傷……………壹
 第一款 打撲傷……………壹
 第二款 創傷……………壹
 第三款 挫傷……………壹
 第四款 火傷及凍傷……………壹
 第五款 咬傷螫傷……………壹

第六、公衆治療及惡癖矯正篇
 緒言……………一

第一章 精神上の用意……………二
 第一節 無我……………三
 第二節 誠心……………四
 第三節 同情……………六
 第四節 莊嚴……………七
 第五節 確信……………九
 第六節 慎重……………二
 第七節 緻密……………三
 第八節 機智……………四
 第九節 至公至正……………六
 第十節 執著……………七
 第二章 肉體上の用意……………九
 第一節 姿勢……………九
 第二節 眼眸……………二
 第三節 腹力……………三
 第三章 對他療法汎論……………四

第一節 個別療法……………二
 第一款 形式及施術上の注意……………二
 第二款 施術準備……………二
 第三款 施術後の注意……………二
 第四款 圓融法……………二
 第二節 一齊療法……………三
 第一款 個的一齊療法……………三
 第二款 聯接一齊療法……………三
 第三款 遠隔療法……………三
 第一款 施行の型式……………三
 第二款 遠隔療法に就いての注意……………三
 第四章 對他療法各説……………四
 第一節 兩療法の限界點……………四
 第二節 精神病の療法……………四
 第三節 救急手當法……………四

第一款 假死……………五
 第二款 活法……………五
 第三款 縊死又は絞殺窒息……………五
 第四款 水死……………五
 第五款 墮落顛倒……………五
 第六款 罌丸活法……………五
 第五章 惡癖矯正法……………五
 第一節 吃音……………六
 第二節 書癡癡……………六
 第三節 飲酒癖……………六
 第四節 喫煙癖……………六
 第五節 内辨慶癖……………六
 第六節 手淫癖……………六
 第七節 色情癖……………六
 第八節 盜癖賭博癖及殘虐性……………七
 第九節 美食癖……………七
 第十節 美飾癖虛言癖……………七
 第十一節 潔癖……………七
 第七、神奇篇
 緒論……………一
 上篇 不死身篇……………四
 第一章 身體に鐵針を挿して若痛なきこと……………五
 第二章 燭火能く肉身を焼かざること……………六
 第三章 火渡り護摩の法……………七
 第四章 握れる剃刀を抜きて傷つかざること……………八
 第五章 鐵火を扱きて火傷せざること……………九

第六章 熱湯を浴びて火傷せざること……………二
 第七章 九字の秘法……………二
 第八章 早九字のこと……………二
 第九章 沸騰せる湯を手に注ぎて飲むこと……………二
 第十章 探湯法……………二
 第十一章 鉛の熱湯中に手を入れること……………三
 第十二章 刃の刀渡り法……………三
 第十三章 堅炭の火を渡る秘法……………七
 中篇 不壞金剛篇……………九
 第一章 一人よく數人數十人を引くこと……………三〇
 第二章 小指にて鐵棒を曲げること……………三〇
 第三章 指頭及腕にて金剛力を表す法……………三三
 第四章 咽喉にて鐵棒を曲げる法……………三四
 第五章 覺醒強直狀態……………三五
 第六章 腹力金剛法……………三六
 第七章 腹上にて餅を搗く法……………四〇
 第八章 玄翁にて腹上の三四十貫の青石を割らしむる法……………四一
 下篇 雜錄篇……………四三
 第一章 面上に落下し來る石を杖にて必ず受止むる法……………四三
 第二章 黑白碁石の打分け……………四四
 第三章 兩端を一枚の紙にて吊したる青竹を打折りて紙の……………四九

切れざる法……………五
 第四章 金魚に氣合を掛ける法……………四
 第五章 鶏に氣合を掛ける法……………四
 第六章 鳥を集散せしむる法……………五
 第七章 自動書記……………五
 第八章 狐狗狸術及降神術……………五
 第九章 靈子板……………五
 科外講話 處世應用氣合術 成功秘訣篇……………五

緒論……………一
 第一講……………三
 第二講……………五
 第三講……………六
 第四講……………八
 第五講……………九
 第六講……………一〇
 第七講……………一三
 第八講……………一四
 第九講……………一七

心身改造 靈動氣合術氣合治療法 講義録目次終

心身改造 靈動氣合術氣合治療法 講義録

大日本靈學通信學校講師講述

第一 端身正意篇

緒論

生を稟けて斯の土に生きて行く以上、誰も其の生命の長からんことを望み、同じく生存をつゞくる以上は愉快に、活々と力強く生きんことを希望し、宗教的信仰の有無を論せず、其の生活を、端嚴圓滿ならしめんことを庶幾ひ、其の爲さんとす

所は何の蹉跌もなく進捗せんことを期し、同じく多衆の者と共に、社會生活をなすに當つては、他の者に優勝して、立身出世せんことを庶幾はざるものはない。而も此等の所期、希望は悉く唯一に身心の強健に依つてのみ得られるのではあるまいか。

虚弱なる心身を以てして、此の生存競争の激甚にして、吾人生存條件に矛盾する事故の多い中に、如何にして長生が望まれよう。又既にして辛うじて其の生を保持してゐる様な場合に、どうして力強き生活、即ち大活動を期待することが出来よう。言はずして明らかではないか。

更に學術の研究をなし、技能の練磨をなして後日の大成に備へんとし、或は既に學術の研究技能の練磨を達成して進んで事に當らんとする場合、鑛藥に常に親しむの身を以て、充分の研究練磨成功が期し得らるゝであらうか。虚弱病弱の身を以てしては、學校に出席することも、圖書館に通ふことも、研究材料の蒐集に力を盡

すことも、計劃する所の作業に従ふことも出来ないではないか、更に劣弱な心を以てしては、折角の讀書も理解し得ず、記憶し得ず、判断活用し得ざるに於いては、何をか爲し得んやである。

然るに世に「才子多病」なる俗諺があつて、之を御都合主義に解し、病弱の連中が以つて才子を氣取り、身體の強健なるものは、却つて魯鈍の表徴として耻づるが如きものさへある。實に愚なる事である。これは徒に學術研究にのみ熱中し精神上より肉體上より心身強健法の練磨修養を怠れる結果、所謂才子と稱せらるゝも多病遂に斃るゝに至るに基因するが、誠に國家百年の計を圖るものゝ戒心すべきことであると共に各人各個自己のために注意すべきことである。吾等は世界に優越せる強健の精神と頑健の身體とを保有する才子として在らねばならぬ。

最高の學府を卒はる迄、前後二十年の學校生活は實に本人のみの苦痛ではない。而も其の間は、人類國家の立場から考へれば、何等得た所がないのである。其の卒

業後に於ける活動に心をこめ、望をかけてゐるだけである。夫れが卒業全數の二割は間もなく鬼籍に入り、他の二三割は氣の抜けた麥酒同然、其存在が社會的に何等の値打をも認め得ないと云ふに至つては、誠に悲しむべきの限りではないか。

實に如何なる法律制度の下にも、奪うべからざるものは、體力と精神力との二つの資産ではあるまいか。

更に之を道徳的生活の上に見るも、徳性の圓滿なる發達は、強健なる心身の力にまつ所が大なるものがある。

由來虚弱なる者は、刺戟に感じ易きが故に、些細なる刺戟にも驚き騒ぎ、沈着剛毅の徳の保有者たるを得ない。

胃腸傷害の結果、逆上性及痲癩の強き者に、温良、從順、忍耐、寛恕の徳の缺くることは、明らかである。

彼のロンブロー一派の刑事人類學派が、犯罪の原因を他人の相貌體質に求めん

とした等は明かに右の消息を語るものである。同氏の學說の今日學界に權威ありや否は別問題として、諸種の犯罪人が肉體上に於ける缺陷を有することは、統計上實驗家の間に何等の反對なき所である。米のマックドナルド氏は其の著に於いて、左の如きことを云ふてゐる。曰く「犯人中、死亡の原因ともなるべき、重大なるものは、心臟病者その二割を占め、若し其の心膜の不良なるものを加算する時は、其の五割に達する」と、これ等の病症に於いて、犯人は實に狂者に類似するものとす。即ち犯人の心臟辨膜の不完全は、誠に顯著であつて、心臟の羸瘦又は肥滿過度も、常人に比し著しき差異を有し、殆んど狂人に等しきものがあると。又ウキワト・コウスキーは病理學上に於いて、傲慢我慾及び急激なる行爲、或は自他に對する激烈なる表示は、心臟に甚だ重大なる關係を有すると言ひダストローキは、心臟病者は一般に精神變態に傾くの特徴を有することを斷言し、動脈幹の障害は精神沈衰の極ヒステリー症に陥るものにして、僧帽辨膜の疵害は氣鬱症を惹起すると云つてゐる。

又リンドフライシユ氏は、精神病の解剖的研究の結果によれば、該症は實に血液の分配の不充分不規則、及び之に伴ふ結果を基礎として説いてゐる。其の如上の意味を研究の發表によつて證言してゐる學者は多い。

之によつて是を見れば、身體の機關の缺損疵害、即ち虚弱なる肉體が、人間をして不道德、破廉恥の行ひを敢てなさしめることは、一點の疑を挾む餘地もないのである。

果して然りとすれば、道德生活の充實は健康なる心身によつて、初めて計られることは、首肯さるゝであらう。

そこで、考て見るに、人間が生きてゐねばならぬ爲に生きてゐるにしても、其の生きることに忠實なるためには、心身の強健を計らねばならないことであり、活動するために生きてゐるものとすれば、生るため、活動其のものゝために、心身の強壯を計るべきであり、更に人間の生存生活は、社會に於ける道德的生活と、其の向上

にありとするも、之を遂ぐるための第一要件として、心身の強健に留意せねばならぬことが分明になつたことと思ふ。

本篇題して端身正意篇と云ふ。心身の練磨修養の法を記して至完なる身心を作るの法を示し、一つは靈動自發の目的を達し、一つは靈動氣合を人に施して他の疾患を治癒し、病苦を除き得るの力を得せしめんとするにあるのである。

由來氣は天に稟けて諸を己に藏し、用に臨んで之を發するものであるから、己れ先づ病苦疾患に惱んでゐて、内に邪氣を藏してゐては、如何にしても天賦の清澄の氣のみを外に發して、他の病患を救ふことは出来ないものであるから、斯術を學んで他を救はんとするものは、己れ先づ之によつて己を救ふたるの後にすべきである。術を重んずるの餘り、術者の心身の狀態の如何は何等術其のものと相關せざるが如く説く有名な氣合士が市内にあつて、世を誤つてゐるのは誠に遺憾に堪へない次第である。

第一章 食 養 章

身體は精神の支配を受けてゐるけれども、實は精神其のものが肉體に基礎を置いてゐるのである。心身相關の理から推せば、何れを先と定めることも出來ず、何れを偏重することも出來ない譯であるが、力のある所は常に物の存在を想像し得べく力の存在せざる所にも物は存在することが可能であり、物の存在する所、其所に必ず力の存在するよりしても、吾等は物即ち肉體を以て力即ち靈の基礎の所依であると言ひ得るのである。故に身心の強健を計らんとする者は、肉體を生理的に養ふことを考へねばならぬ。

生理學の教に従へば、吾人の肉體は急々刻々にも新陳代謝の作用を行ふて、其の生をつゞけてゐるのである。であるから吾人は、百の強壯法を云々するに先立つて先づ營養を良くすると云ふことを考へねばならぬ。

此所に營養を良くせよと云ふことは、贅澤なものを食へ、美味なものを食へと云ふのではない。西洋醫家の所謂滋養品たる牛乳、卵、肉の類のみを食へと云ふ意味ではない、畢竟は消化のよきもの、吸収され易きものを食へと云ふのである。

西洋醫學は人間を一樣に見て、滋養なるものを定めてゐるが、食物が吾人人間を養ふものは同一食物であつても、食ふ人によつて異り、時に依つて相違のあることは、何人もが容易に實驗をしてゐる所である。甲の體を養ふ酒、麥酒の類は、乙に取つて嘔吐、暈眩の種子となり、却つて身體を害ふ原因をなすなどは、極めて明白なる證據である。

由來消化と吸収の作用は、其の人の後天的性質、即ち永年の慣習と先天的性質即ち父祖の遺傳に關係すること最も多く、更に氣候風土の影響も見落す可からざるものである。

少しく自己の食物に注意するならば、此の間の消息について自得する所が多

あることを信ずる。

予が研究の結果は、食物は自己の肉體の要求するもの、即ちホシク感じ、又實にウマク食へる物を最として、好めるものを次とするのである。人間のみならず、一切の生物には自己の欲するものを、自から進んで求める力と、之を求める權利と、而して自己とが賦せられてゐるのである。此の意味に於いて、其の所求所欲を充さんがために、食ふことは誠に意義のあることである。

斯く述べ来れば、西洋カブレのせる人達には、如何にも奇矯の言の如く聞ゆるであらうが。吾人の春夏秋冬其の食を變じ、朝晝晩の三度同じものを食はざるを想ひ見るならば、予の主張の首肯さるゝ點も多しと信ずる。

既に好める食餌を取る以上、たのしみ食ふが故に、自然愉快に、心嬉しく、緩々食ひ、よく咀嚼すべきは言ふを待たざる所なるも、樂しみ食ふことゝ、よく咀嚼して、よく唾液を混じ食ふことは、食餌の質を定むるに次いでの大要件である。

次ぎに注意すべきは、食物の分量である。即ち一日の度数と、一度の分量とである。

古來腹八分目に食へと言ふ。今一杯と云ふ所にて止めよとも教へてゐる。平凡ながら誠によき教である。特に予の如く、好物を好み食へと教ふるに當つては、必然的に感情即ち慾望、特に食慾に對して、度を失し易き人間に對して、此の注意が與へ度いのである。量を過した飲食は、徒らに胃腸を苦しめ、之に過勞を與へ、之を害するのみで、何等の益もない。特に飲食した時に、腦の活動を殺ぐことの甚しきに至つては想像の外である。

世諺に「色氣より食氣」と教へ、又「見えばるより頬張る」と云ひて其の制御の至難なることを説き、之を適當にすべきを諷してゐる。また同じく「大食短命」とも「馬鹿の肉食」とも言つて、食慾の節すべきことを戒めてゐる。

近時某醫學博士は其の所説を新聞に掲げ、日本の小兒は母の溺愛より、其の必要

の二倍以上の食を與へ、爲に小兒の胃腸に過勞を與へ、遠く異日の體力、並に元氣枯渴の原因を與へ、近くは目前に於いて下痢腹痛の因をなさしめて居り、つまみ食ひ自由の都會に生活する人間は、其の大人も尙裕に必要な一倍半の食餌を取つて、却て其の身の虚弱なる原因を作つてゐると嘆かれてゐる。

古來大食に死し、又病を得たる例は多いが、未だ小食に過ぎたるの故を以つて、死し又は病を得たるを聞かないので、却つて「小食は長生の驗」とさへ聞いてゐる斯るが故に、吾人の食は其の體質消化器の健全、其の運動の量、職業の性質にも依るべければ、量を一定することは出来ないが、胃が緊張を覚え重みを感じる迄食せざらんことを要する。

次に其の度数に至つては、我が國古來の風習によれば、三度四度五度の所がある多年の習慣と職業の性質に依つて、定め難いのであるが、練達の士は、一日一食にて可なるべく、普通の人は一日二食、特に肉體を使用することを職とする人は一日

三度を以つて最も適當であると信ずる。如何なる人にも、一日四度以上の食の必要は毛頭ないのである。

更に食事の時間であるが、一定の時間を隔て、正しく食することの大切なことは醫者達の夙に説き教へてゐる所である。

成程吾人の肉體中、所謂不隨意筋に屬する部分の運動は、殆んど機械的で、特に本章の研究對象たる胃腸の如きは、完全に機械的運動をなすが故に、一定の時間活動したる後は、餘りの部は滓として次第に次に送り、更に一定の時間休息して、其の疲勞を恢復せんと計れるものゝ如くであるから、其の時間を計量して、四時間毎なり、五時間毎なり、乃至は六時間毎に、食すれば誠に理想的の様に考へられるけれど（勿論量を過ぎぬ意味から言つても、解剖生理の學が教ふる所に從つての胃腸の活動時間から考へて、之に相當の休養時間を與ふる意味から言つても）四時間以内に食ひつゞけることは慎むべきことである、今少し仔細に考へたならば、其所に

大なる誤謬の存することを發見する。

生理學者、心理學者、醫學者等の所説に聞くと、吾人の消化器の作用は、殆んど不隨意に働いてゐるので、何等吾人の心身の他部の活動作用と關係がない様であるが、實驗實證の結果は、全く之に反對で、肉體の使用、精神の活動、特に特殊の強烈なる感情の起れる場合の如き、尠からぬ影響を持つてゐる。其の甚しきに至つては、全く消化の作用を全然停止することさへ、珍しくないと言はれてゐる。又實際「餘り癪に觸つて、飯も慾しくない」とは、吾人の往々耳にする所である。果して然りとすれば、セコンドの進みと共に、何時も消化の作用が滞りなく行はれるとは考へられない。寧ろ滞り勝であると考へるのが本當である。消化が滞つて、未だ食を欲せざるに、時間だから慾しくないが、たべようなど義務的にイヤ／＼食膳に向ふが如き、又時間だから一寸でもお食へなど無理強いに食はしめるが如きは誠に考のない話で、結果は二重三重に身體を損ふことになるのである。

斯う考へて見れば、食は慾しい時に食ふのが、最も合理的、自然的、衛生的であることが明であると思ふ、

若し強いて時間を定めねば氣のすまない人は、毎日三度乃至二度に定め、腹八合の醫者いらすに食ふて、六時と、十二時と、六時、又は朝夕の六時に食ふ可きである。さうすれば大抵の場合、食物は消化されて、胃腸も相當に休養をなし得るのであるからである。けれども矢張り極度の感情に昂進したる場合の如きは、一度二度の食を止めた方がよいのであつて、決して食餌を無理にとるべきでないことを、記憶してもらひ度いのである。

要は食慾の奴隸とならざる限りに於いて、欲しい時に好きなものを、楽しく味ひ食へと云ふのである。然しながら、是れは心身の普通の状態にある人に就いて言つたのであつて、特殊の病氣を有する人に就いては、特殊の注意が必要である。

多くの嗜好品なるものは、夫れ／＼特殊の香氣と味とを有し、多くは強烈なる刺

戟性のものであつて、其の食用に供せらるゝ所以も、其の刺戟に依つて食慾の増進を計らんとするのにあることは言ふまでもない。けれども、此の刺戟性の食料品こそ、誠に注意を要するものである。折角古人が食道樂（或る場合は藥餌としても思はれるが）のために、苦心研究した所であるが、心身の無病、無障礙の健康を望む者は、出来るだけ食はない様にしてもらひ度いのである。

特殊の刺戟性食料が、神經に特殊の刺戟を與へ、爲めに種々の病氣を誘發し、病氣が更に該特殊食料を要求し、次第に勢を激成して、遂に救ふ可からざる重態の病氣に陥ることは、其の例に乏しくないのである。

予の知れる或る人が、食事が進まぬからといふので、毎朝唐辛粉の少量を、味噌汁に入れて食べて居つたが、漸々刺戟に馴れて、終に非常に多量を入れねば氣が濟まず、副食物の彼此れ無しに振り掛けるやうになつたのであるが、遂に胃腸を害し、腦を損じ、其の中に何時か精神に、異常を來す様になつたことがある。刺戟性の

ものが、次第に其の量を増し來り、遂には病因となるの適證好例であると信じてゐる。

癩癩性の病者に見る異食、即ち普通常人の食とせざるもの、例之木炭、壁土、紙木の葉の類を好み、或は特殊刺戟性の食料を欲するのは、決して正しい身體の必要から起る要求ではないのであるから、如何にほしくても、其の慾にまけては駄目である。前述の所謂欲しいものを食への意味を取りちがへのない様に、特に注意をしてもらひ度い。

以上で食養に對する注意は、一通り了つたのであるが、尙肉食と菜食の二者を比較して、取るべき大様を示さう。

理論の煩をさけて、研究の結論だけを述べると

- (1) 菜食は靈を養ふに適し、肉食は肉を養ふに適する。
- (2) 前者は引き縮つた、カッチリした身體を作り、後者はゆるやかなタップリした

身體を造る。

(3) 菜食に依つて養はれた心身は、其の精力がよく持続され、肉食に依れるものは一時的に多量の精力を集注發揮することは出来るが、持続力の點に於いて、缺ける。

(4) 前者はよく人の心を清澄にし超越的ならしめるに反し、後者は心を濁濁ならしめ、邪慾を發生せしめ易い。

最後に予は其の調理法に就いて一言する。

今日研究せられたる調理法は如何にも、美しく、味の美にして、吾人の食慾を喚ぶものがあり。其の配合に於いてまた其の當を得、消化し易く調理せられてゐることは、誠によろこばしいのであるが予が此に説かんとするのは、かゝる料理調理の法でなく、太古の生食を尊重して貰ひたいといふ主張である。即ちせめて時々、或は食餌の一部を生食し度いと考へ之れを主張するのである。

吾人の祖先が火食することを知つたのは、調理に對する一段の進歩である。少くとも味をうまく食ふ點に於いて、一段の進歩である。併しながら生食に比して、人間の生命保持の上に、何れが勝つてゐるかは、遽に判断を許さないのである。

考古學者の説に従へば、吾人の祖先は、體かに一般生物學の原則の示す通り、其の生長期の五倍以上の天壽を全うしてゐたことは事實である。夫れが、今日に於いて漸く其の三倍の生を保つものを以つて、古來稀れなりとし、其の二倍を以つて人生とするが如きに至つた理由に就いては、生存競争の激甚なるがためであると論ずるものがあるであらうが、予は生存競争の激甚は、人間以外の生物を以て甚しいと考へる。むしろ人間は他の生物からの迫害、即ち生存の競争からのがれてゐる丈け少ないと言へる。尤も人間相互間の生存の競争は近來可なり烈しいが、併し乍ら人間が天壽を全うし得られない理由は、人間が餘りに火食、美食、貪食するのが一因であると言ひ得ると信ずる。

夏日渴を訴ふる時。滾々として湧き出づる新鮮なる生ける水を飲む味と、なまぬるき半死の水道の水を飲む味と、幾日汲み置ききの死水を飲む味と比べたならば如何に生きたるものを飲食することの美味なるかを、明かに悟り得ることと思ふ。又假りに前掲の生水と、煮ザマシの湯とをのみ比べた時に（生水には微菌がある氣味が悪い——實は煮沸水のさめたるもの、中にも尠からざるが——と云ふ感情を抜きにして）平等に味はつたならば、其の前者の味の如何に美味にして、五臟六腑に浸み身心に浸むかを覺ゆることと思ふ。

火食にならされたる身を以てして、なほ右の如きである。如何に生食の効あるかは明らかでないか。

由來支那人は菜一葉も、湯の中を通さずには食はない。彼等が國の將に亡びんとする、所以ある哉である。

我が大日本帝國の大民草は、なほ瓜を生酢にもみ、さしみのツマに諸種の副食を、所以の因をなすものである。

物を生食することを知る。是れ國民に不可思議（異國人の眼より見て）の力を備へ彼の傲慢なる獨帝をしてさへも、世界に覇を稱し得る國民は、我が獨乙帝國民と、大日本國民とあるのみなりと嘆せしめ、英に、米に、各種の方面に於いて、恐れらる、所以の因をなすものである。

第二章 休 養 章

静止と活動とは相俟つて理解される觀念である。活動使用に、静止休息の伴ふのは、宇宙百般の事物の上に例外なく行はれてゐる原則である。

吾人身體亦然りて、生理的原則に従つて、一定の時間活動すれば、必ずまた一定の時間の休養安静をして、其の活動のために消費せられたる物質の補給、回復を營んでゐる。終日の活動に對して八時間前後の睡眠休養をなし、一呼吸、一吸息の間に、刹那的休養をなし、心臟が各伸縮の間に、休養をなしてゐることは、解剖生理

學の示すが如くである。

若し其の限界を超えて、強ひて働かさんとすれば、遂に疲勞の極疾病に陥り、少くとも其の部分の休養を強要し、其の要求にしてみたられば回春のよろこびに逢ひ、遂に休養の要求を充すことを得ざれば、唯死あるのみである。

生物たる吾人に、強健法として營養鍛錬の必要缺く可からざると共に、休息靜養亦缺く可からざるものである。

休養と言へば誠に容易なことで、活動の停止を意味するのであるから、誠に無難なことの様であるが、有効に完全に休養することは、なかく難かしい事である。

世人は、動もすれば、唯だ身體さへ動かさなければ其れで完き休息靜養であるかの如く考へるのであるけれども、吾人が心身兩方面の活動作用を有してゐる以上、而して肉體が精神に依つて支配されてゐる以上、之では決して完全な休息靜養とは云へない。

休養の第一要件は精神の安靜である。絶対の安靜である。假令身體の肉は休めてゐても、若し心に何かの不安心配があり、落ち付き得ない心忙しいことがあれば、夫れは生理的には休養してゐないのである。場合によつては、他の身體的運動をなして氣を轉じ、心の懊惱から逃れる活動の疲勞の方が、憂慮懸念して精神のみを勞するよりも、更に身體を害ふことが尠い場合さへある位である。更に休養と稱して娛樂に耽る人が少くないのであるが、斯の如きも決して眞の休養ではない。唯餘り心が結ばれ、氣が鬱し、心身の活動が甚しく害せられて、太く活動の鈍つた時に、己か好める所に向ひ、快樂の情に依つて心氣を一轉し、其の活動を旺盛にすることに依つて、鬱氣より來る心身活動の阻害をまぬがれ、之によつて健康を保持し得る意味に於いて、採るべき手段方法であるが、休養の法として採るべきではない。

感情が軽く快く働く場合は、誠に心身に對して良き刺激を與へるのであるけれども、其の激動は快と不快とに論なく、共に精神を勞すること甚だしいものである。

精神の疲勞が既に甚しいとすれば、消化に、呼吸に、循環に、排泄に、凡そ一切の生理作用は、阻止妨害さるゝことが甚しいから、肉體の表面は静止してゐても、或は快なる刺激を受けてゐるにしても、決して休養にはならないのである。又世には休養のためとて、飲食の上の樂みを貪る者があるが、之も慰安慰藉の意味に於いて、場合によつては保健に意味をなさないではないが、多くは消化器の疲勞過勞を招く位で、眞の休養とはなり得ないのである。

然らば眞の休養となるものは何か。曰く、生理上より見て、眞に休息の目的に適ふものは安眠あるのみである。覺醒してゐる限りは、如何に勉めても、身體は如何に安静になつても、腦が活動してゐるのであるから、腦の休息を計るべく安静なる睡眠に依つて、意識活動の停止を努めねばならぬ。

世間には、睡眠は死に等しと考へて、無用有害視し、或は睡眠は、此の地球に明暗の兩面あるがために、人間に習慣づけられたる無用の惡癖であるところ考へて、

之を無用視するものがあつて、無暗と之に費す時間を惜み、之を著しく減じてよろこぶ人があるが、甚しい間違である。

腦は休養に必要なだけの時間、充分に安眠しなければ、決して活潑に働くものではない。睡眠不足にて起きてゐるのは、半ば眠つてゐるのである。吾人の身體が腦の支配を受け、之が命令の下に運動してゐる以上、疲勞した腦の不活潑なる活動に基く命令に依つて、活動する肉體の活潑に働き得る道理はあるまい。不活潑にだら／＼働くよりも、相當の休養を與へ、活き／＼した心身を以て、キビ／＼働く方が餘程能率の上ることは、實驗のよく證明する所である。夫れが更に無理なる活動、即ち疲勞に疲勞を重ねて、恢復の寸暇なき場合、次第に心身を害ふに至つては、誠に戒心すべきではないか。

睡眠が如何に強健法上に重要なものであるかは、上述によつて理解された所と思ふが、保健の上から見ての睡眠は、徒らに時間の長きを欲するものではない。各

人の體質活動に基く疲勞の如何に依つて、其所に差異があるべきであるが、要するに疲勞回復に充分なる熟睡をなせば良いのである。

而して、予は種々研究の結果、熟睡を得る方法として、左記が最も合理的で、且つ有効であると信じてゐる。

- (1) 食後少くも三時間以内に就眠すべからざること。
 - (2) 第一章に説きたる所なるも、特に就眠前の食事に際し、大食大飲すべからざる事
 - (3) 夜は十時を出でざる内に、就眠すべきこと。絶対に安靜なる地ならば如何なる時間
- 間に寝ぬるも、同じことながら、之は萬人に望み難き所なるが故に、一日中如何なる地を問はず、天地の氣の落ち付き、四圍の靜寂なるべき時間に、主として睡らるがために、敢て此の時間を擇ぶ。
- (4) 就寝前、五分乃至十分の腹式呼吸をなすべきこと。(第一編第四章第三節及び第四編第十二章を見よ)

(5) 就寝後、細長なる呼吸を、靜かにつゞく可く努力すること。斯の如くんば、即ち道家、仙術者流の理想人たる、真人の寝ぬるが如くなるを得べし。

睡眠休養に就いて尙一言すべきは、其の必要の程度を過した睡眠は、却つて人の元氣を減耗し、人をして怠弱懶惰に流れしめるものであると言ふことである。所謂宵張りの朝寝坊が、毎日四文の損を重ね、且つ之に依つて不規律なる習慣を身に得て、心身の修養上大なる妨を受けると云ふことである。

一切の生活に對し、原始的、自然的ならんことを主張する予は、此の意味に於いても、右の主張をなすのである。

休養の方法として、吾人のとるべきものは、以上の外に斷食法なるものがある。とかく過勞を招き、損傷し易き胃腸に對しての斷食法は、休養を與へ、以つて吾人心身の兵站部たる、營養機關の強健を圖るを得べきであるが、同法に就きては別篇に詳細を述べて置いたから、それを参照して貰ひ度い。

第三章 居常章

吾人が其の心身を鍛錬せんとするや、之を念々相續けて之を想念し、行住坐臥に之を行ふ所がなくてはならない。唯僅に、半時一時の間、之を行ふて以つて足るものではない。眞の修養練磨は、寤寐の間も之を忽がせにすべきではないのである。心身の鍛錬をなさんとするに當り、不斷に之を持すべきものに、心の持ち方に關するものと、呼吸による調感調意の二者があるが、之は別章に於いて是を述べ、此所には居常の注意の一、二を述べることにする。

(1) 古來日光の見舞ふ家に、醫者見舞はずと言つてゐる。其の理の何れにありやに論なく、何千年間の吾人の尊き經驗より得來りたる至上の言である。

別篇述ぶるが如く、日光浴療法なるものが主張せらるる程に日光は我々人間の細胞の生活に對して、有効且つ必要なるものである。科學者は言へり。一切のエナア

ジの根本は、悉く太陽に在り。地球上に存するエナアジは幾億年間に於ける、之が蓄積なりと。實に萬物生々の本源は、太陽に在る。吾人心身を愛し、生々の氣の保持者たる者は、日光に親しまねばならぬ。唯餘りに急なるは、却つて害なきを保せざるが故に、徐々に之に親しみ、遂に其の直射の下に尙樂しみ得るに至るべきである。

(2) 空氣は吾人の四圍を圍繞し、吾人は之なくしては寸時も、其の生を保つことを得ざる程に有用なるものであるが、之が吸入呼出の方法につきては、別に述ぶる所あるべし。唯吾人肉體の表面を、直に之にふれしむることの、誠に保健の上に有効なるを説かんとするものである。

醫學博士故高木兼寛男爵は、此所に深き研究を其の専攻たる醫學の上に積み、其の濫奥を傾倒して多年研鑽したる結果、衣服に就きて襯衣の身體發達の上にも健康の上にも甚しき害あることを力説せられ、更に洋服が其行動の至便なるに利あるにも

拘らず、外氣の直接身體にふるゝことを阻止することの、和服に比して甚だ多きを以つて、排斥せられてゐる。這是吾人と其の所見を同じうするものであつて、誠に邦家のために、同氏の研究が發表されたことを、衷心よろこぶものである。尙同氏が無帽主義を宣傳せられたるが如き、前説日光に親しめの子が主張と符節を合するものにして、予の寔によるこびとする所である。

上述醫學者の科學的見地より、其の外氣に身體を直接觸れしむることの、有効なる保健法である證を得たるのみならず、また實に數千年の吾人祖先の實驗實證は、之を肯定し、既に夙くより裸療法さへ主唱せられてゐるのである。一時西洋醫學の研究は、吾人の肉體は人工的保護に依つて、完全に保護され、健康は増進されると考へられてゐたのであるが、其れが實際の上に於いて、誤謬であつたことが明らかになつて、自然に親しみ、自然に歸ることが、近時次第に提唱され來つて、衛生上絶対に不可とされたる生水飯用を、今は却つて推奨するが如き傾向を、生じ來てゐ

るのである。吾人の誠に氣を強くし、心を強くし得る一會心事なのである。

右様の次第であるから、何の心配もなく、吾人は外氣に親しむことに、努力すべきである。唯蒲柳の質、既に病を得たる者の如きに至つては、徐々に親しむことを要するは、言ふまでもないことである。

(3) 猛獸毒蛇使ひなる者は、誰も彼等をして、一度本土の上に置かんか、其の力は十倍し、氣は強くなりて、到底制御すべからざるに至ると言ふのである。其の言は誠にうけとり難きことながら、多年の經驗より得た確たる事實であつて、何人も争ひ辭み難いことである。

此所に於いて、吾人は一切の物を覆載し、之を生々し、一切、物一切生命の貯藏所、本源なる大地は、實に不可思議の靈氣を藏して、之を生物に賦與しつゝあるものなる事を想像し、首肯するの外、右の事實は承知し得らるべき事である。而して予は此の想像を眞理なりと信じ、之に依つて、別篇所説の如く、土治療の可能を信

じ、吾人の心身の強健を保持し得るものなることを、多くこの事實に依つて、讀者にすゝめんとするものである。

幾多の他に理由も有すべけれども、最も土に多くの親しみを持つ百姓（農を業とするもの）、漁夫及び土工等の他の職に従事するものに比し、遙に強健なる事實に依り、又一度跣足にて、素足にて地上に下りることすら、愚なる溺愛の父母によりて嚴禁さるゝ千金の兒の、彼の裏長屋に住みて毎日土足素足にかけ廻はる子供に比して、到底比較にならざる迄、よわきに鑑み、或は吾人が過激なる活動により、イキも絶えくくなる時に於いて地上に臥さば、霎時にして氣力の回復する經驗を根據として、更に古來傳ふる脚氣病療法の一つに、生れ故郷の朝露しげき土を踏まば、或は海岸の砂のなほ露を含めるを朝毎に踏まば、如何なる重症も三週を出でずして治すべしと言へるに依り、其の幾多斯かる土と人間が相親しむこと、及び土と生物、及動物が親しむことによつて、其の生を保持し、其の苦艱をのがれ、病患を治し得

たりとする説話、傳説に依りて、繼續的に土が吾人の心身に、如何に必要且つ有効に、保健的、治病的効果を齎しつゝあるかを信するものである。

此の意味に於いて、吾人は時に土に寝ね、素跣以て土を踏み、手に土を弄すべきである。

(4) 微細なる動物はしらず、鳥類を初め、一切の獸類は、必ず時々水中に入つて、其の身に浴するは、何人も見る所である。是を以つて、彼が其の身體に附着したる汚垢を除かんが爲めなりとするは、餘りに考へざるの甚しきものである。更に之を以て、冷を取らんが爲めなりとする、亦然りである。或は多くの動物中には、特に冷を求めて水浴をなすものも有るべしと雖も、彼の寒中、小鳥が水中に身を浸せるを見れば、其の見界の妄なるを知るに充分である。

予を以つて之を睹れば、彼等は本能的に、誰教ふることなくして、水に靈氣の存するを知り、之を禀けて其の生命保持、健康の維持に資せんとするものなりと、信

するのである。

吾人肉身の旺盛なるの日、朝毎の水浴も、浴後爽快を覺ゆるの外、殆んど別に何等かの特異なる氣を受くるの感なきも、一朝之を斷食中に經驗せんか、如何に水より吾人が生々の氣を補給さるゝかゞ、肯かれるのである。

同じ體質を以て、同じ氣候の頃斷食を行ふに、水浴をなさざる一週間は、可なり苦痛を感ずべきも、水浴の十日間は誠に愉快なるを得るのである。

此所に筆の序を以つて記述するが、斷食中温浴は絶対に禁すべきものである。體質によるべしと雖も、一週間以上の斷食を行ひたる身を以つて、突然温浴すれば必ず卒倒するを見るのである。又日々温浴するとするも、甚しく身體の疲勞を喚起するのみにて、何等益なきことなのである。

以上説くが如く、水浴は誠に吾人の身を養ふものなるが故に、努めて之を行ふ可きである。今左に之に關する四、五の注意を記さん。(第四編二十章參照)

- (1) 水浴は、毎日之を行ふをよしとする。而して四季を論せず、日未だ出でざる頃に
行ひ、日の將に出でんとするに、行ひ了はるを以つて、時を得たものとする。
- (2) 水は河水の如き、或は井泉よりの汲立てを最とする。
- (3) カブルよりは、浴するを可とする。浴は餘りに長きを欲しないが、一回毎に、二
三度、而して一度の浴は約一分を度とする。
- (4) 浴さんとするには、手首、顔、腕、脚、胸、腹と順次潤したる後、全身を浴する
がよい。
- (5) 浴中大聲を以つて、勅語、經文、又は讚美歌の類を高唱するもよい。但し生活の
場所の關係上に、他に對する顧慮を要する場合の如きは止めるがよい。
- (6) 浴中手掌を以つて、全身を摩擦すべきである。
- (7) 水より出づれば、手早く手掌、又は手拭の類を以て、求心的に(身體の中央に向
つて)、摩擦し、後乾きたるタオルにて濕氣を拭き取るべきである。

- (8) 趾間と、足の甲、及び足の裏は特に注意し、よく拭ひ、よく摩擦すべきである。
- (9) 頭部を水に浸し、之をよく洗ふ可きである。
- (10) 顔を水中に入れて、眼を水中に閉き、バチ／＼と開閉させるがよい。之は一回に三四度行ふを度とする。

以上の水浴を了はり、心身清浄にして、生氣旺なるに至れば、左記(1)より(7)迄の方法を行ふ可きである。是は氣合を以つて、我身の強健を計り、他人の心身の治病をなさんとするものゝ、一日も缺く可からざる所である。

今諸君の都合上、此所に略説すれば

- (1) 口より先づ體腔中に存する、一切の氣と、惡氣を呼き盡す心地にて、息を呼き出し
- (2) 鼻より、徐かに細く、長く、充分に新鮮なる氣を吸入し、次第に臍下丹田にタミ込み

(3) 暫時コラへ

(4) 口より、徐かに、細く、長く悉く呼き出す
右の如きことを、三度くり返したる後、更に

(5) 2に従つて十二分に、吸ひ入れ、ウウウツと、口中にて氣合をかける心地にて臍下丹田に氣を疊み込み

(6) 更に其の上にもまた氣を吸ふて疊み込み
斯くて、充分氣の内に藏せらるゝや

(7) 「イー、エツ」「エー、イツ」と、氣合を發すること、三回神人合一を計るのである。

器正しからず、清浄ならざれば、其の内に藏するもの、亦正と清浄とを期し難く、形正しからざれば、心齊ふことあるなきは、古人の誨ふる所である。
心を正す上にも、肉身の健かならんことを期する上にも、姿勢の大切なる事は、

言ふまでもない。

由來姿勢、容姿なるものは、天與のものであつて、生物各獨特の形をなし、其の容姿によつて、其の如何なるものなりやを、明らかにすることを得る。然れば、姿勢は其の最も自然の者を尊ぶべく、人工的加工的なるを忌む可きであるが、吾人の肉體は、動もすれば病と特殊の癖とを得て、其の姿勢を天賦の其れより變せんとする傾がある。即ち病あれば姿變じ、姿變せるは、病あるの明徴である。

此に於いてか、姿を正して病を治さんとする方法さへ案出され、實驗實行されてよき成績を挙げつゝあるのであるが、予が此所に、筆を呵して姿勢につきて一言せんとするものは、姿は自然なるを要することと、疲労し、病氣を得たる筋肉は、收斂收縮して、姿を變じ、更に病を激成するが故に、時々所々の筋肉を充分に伸ばし收斂收縮することなからざらん様、努めよと云ふにある。

若し、既に筋肉のコリカタマレルものにおいて、別述する所に従つて、毎日靈

動を取り、之を柔かにしたる上、努めて其の姿勢を正しうすることを要する。

坐は端坐、莊嚴、崇麗、不動なるべく、行いては、端嚴、整然、而して巍々、堂堂、大艦の進むに似たるべく、臥しては、安祥、泰然、崇麗、端麗なるを心掛く可きである。

生を養ひ、生を鍊らんとするものは、更に消極的に生を消耗する所に就きて至大の注意を拂はねばならぬ。

生活力を消耗するもの、多々あるべしと雖も、生を分つ方法として、人間に許され、與へられたる生殖のことを以て、最とするのである。

由來生殖は、種の繁殖の必要を保護し、之を遂行すべく與へられたる力であつて此の作用を充分に好んで行はしめんとする、天意神慮は之に附與するに、至大至妙の快感を以てしたのである、之がために、此の快樂に耽り、爲めに外、風俗を紊り内甚だ薄弱なる體格體質となり、累を一家、一國の運命に及ぼすものが、まゝある

に至つたのである。憂ふべきの限りである。大聖孔夫子が「君子に三戒あり、少時血氣の未だ定まらざる、之を戒しむる色に在り」と誡めたのは、深義の存する所である。

精液は、實に其の名の如く、吾人が生命の精氣であつて、心身精力の根元である。僅かなる肉感の快のため刹那の快感を得んがために、其の精力を過度に消耗し、可惜、一世に俊才驥足を以て囃されたものが、今は殆んど死人に等しく、狂人に似たる神経衰悲症を惱みて、生涯を棒にふるが如きは、悲しむ可き、恐る可きの極みでないか。

僧徒の隠語より、今は一般に通用する男子の生殖器に對する魔羅なる語は、梵語の音をうつしたるものにて、障礙又は奪命の義である。修業修道の障礙となり、人の健康を損傷する性殖慾より、甚しきはないことを誨ふるのである。

生殖は人間の義務である。相當の年齢に達しては、相當の用意の下に、行はねば

ならぬ。併しながら、快感に耽ける肉交は、生命、精力を銷磨する斧である。鈍である。恐れ慎まねばならぬ。

生理醫學の説く所によれば、精液は實に吾人神経の興奮劑であり、又身體の營養上に必要なる、遊離蛋白を主とし、其の有機的成分は(1)アルブミン、(2)アルブミン、(3)ヌクレイン、(4)レチチン、(5)コレステリン、(6)脂肪、(7)プロトアミンを含み、無機的成分は、磷酸石灰、及びマグネシアが多いと云ふことであつて吾人の腦細胞の構成成分と、似たる所が多いのである。之が浪費濫消が、腦神経に至大の影響のあることは明かである。可慎哉である。

第四章 呼吸調身調意章

總説

世に身體の強健を計らんとする者の多くは、先づ四肢五體の運動を言ふのである

が、予は上來屢々叙述し來つて、遂に一言此の事に及ばなかつたは、之を無視除外する意ではない。甚だ周知の事實であると共に、其の方法の決して一律にあることの難く、且つ人間が生を此の世に稟けてゐる以上、仕事に、歩行に期せずして、運動をなし得るからである。

彼の筋肉の隆々乎として、千鈞の重きを、尙輕々に上げ得る程なるは、誠によるこぶ可きであるが、而も斯かる身體の所有者にして、往々所謂頓死をなすが如き、或は無下に難治の内臓疾患を得て、頓みに衰へ、間もなくして鬼籍に入るものあるが如きに至つては、實に戒心すべきの極である。

寔に吾人の五體、四肢は重んずべきも、既に夫は末である。身體の本陣は内臓、諸機關である。身體の強健を圖らんとするには、先づ内臓諸機關の鍛鍊を先にすべきである。而して内臓諸機關は、多く吾人の所謂不隨意筋に屬し、比較的其の鍛鍊は容易でないのである。

唯だ消化器系の諸機關が、食餌の量と、質の如何に依り、直接の鍛鍊を加へ得るの外は、外部的運動に依つて、間接の鍛鍊、練磨を加へる外はないのであるが、獨り呼吸機關のみは、其の肺臓等を構成してゐる筋肉が、不隨意であるにも拘らず、肋間筋、及腹筋等の隨意筋の力に依つて、直接鍛鍊を加へることが出来るのみならず、此の呼吸作用に基く鍛鍊、練磨は、實に殆んど一切の内臓機關に重大なる關係を有し、影響を及ぼし得る立場にあるのである。

是吾人が、鍛鍊法中最大重要視する所以である。本篇亦此の意味に於いて、聊か本章を重要視し、詳説する所あらんとするのである。

第一節 白隠禪師の修養

近來諸種の靜坐、呼吸、氣合等、様々のものが雨後の木の子の様に頭を擡げてゐるが、殆んど皆白隠禪師に負ふ所があるである。

禪師は、諱は慧鶴、號は酷林、貞享二年極月二十五日、駿河國に呱呱の聲を擧げた。歳二十有七、座禪觀法に凝つて、健康を害し、今日の所謂強烈なる神經衰弱症に罹り、頭熱、足寒、心火頻りにして、耳鳴りて、聲なきに聲を聞き、膽失せて、小事にビク／＼し、記憶朦朧、心身困倦、殆んど晝夜を分かたざる有様になつた。其處で、禪師は山城國、白河の山奥に住する仙人、白幽を訪ふて治法を質さんとし苦心慘憺の末、遂に白幽の巖栖に到つた。白幽は懸ろに、其の該博なる知識を傾注して、呼吸修養に關することを説いた。禪師は、爾來心を潜めて、之を修し、僅かに三年程で、激烈なる逆上性、神經衰弱症は、惡夢の醒める様になほつた。而して千古の大哲を以て、後世に許さるゝ迄に、大悟徹底するに至つたのである。以來禪師は、冬も足袋、炬燵を用ゐることなく、齡は古稀を越えて、尙些の病もなく八十四歳に達して、眠るが如き大往生を遂げられたのである。禪師が、其の弟子達に説かれたる秘法は、左の如きものであつた。

若し此の法を修めんとするならば、須らく公案を提げて、之に向つて考へを凝らす様な、頭腦を悩ますが如き事は一切中止し、熟睡して頭腦を休養することを要するのであるが、其の未だ睡りに就かず、眼を合さざる以前に於いて、長く兩脚を展ばして強く踏み揃へ、全身の力を下腹から兩脚に掛けて加へ、左の語句を誦するのである。

我が斯の氣海、丹田、腰脚、足心、總て是れ我が本來の面目、面目何の鼻孔がある。

我が斯の氣海、丹田、腰脚、足心、總て是れ我が本分の家郷、家郷何の消息がある。

我が斯の氣海、丹田、腰脚、足心、總て是れ我が唯心の淨土、淨土何の莊嚴がある。

我が斯の氣海、丹田、腰脚、足心、總て是れ我が一身の彌陀、彌陀何の法をか説

と、打ち返し〜唱へる中、其の効果が積つて、一身の元氣は、何時とはなしに腰脚、足心の間に充實して、臍下はふくれ、丁度篠打しない鞠の如くなる。斯の通り一意専心頭腦を勞することなく、二三週間も繼續したならば、全身の營養が調ふて、肺疾、心臟病、胃腸の疾患等 凡べて胸腹部の病氣、又は神經衰弱の如きも太陽に對する雪の様に立ろに消失する云々と。

以上は禪師に對して、敬意を表し、其の小傳を掲げ、修養法の大梗概を示したのである。以下精細に呼吸法を説べん。

第二節 血液の成分と其の作用

血液は全身を循環して、心身活動の本源をなすのである。呼吸法なるものゝ効果は、血液を滞りなく循環させて、其の作用を充分ならしめ、以て心身を養はしめん

とし、或は其の既に病あるに於いては、其の作用によつて、之が治癒を計らしめんとするにあるのであるから、先づ血液の如何なるものなるかに就て一言せんとするのである。

今日醫學者の研究する所に依れば、人身には其の體重の、大約十三分の一の血液を有し、血液の半量は血球であつて、残り半量は血漿である。

血球の中には、赤血球と、白血球の兩様があり、

血漿の中には、血小板纖維素、及び血清（血清は蛋白質、脂肪質、糖分、鹽分、及び酸、炭、窒等の瓦斯を含有する）を含んでゐる。其の作用は次の如くである。

赤血球は、肺臟より吸ひ入れられた大氣中の酸素を、身體各部の組織内に供給するを以て、其の主要なる任務としてゐる。血行の佳良なる人は、嚴冬の候にも寒さを苦にすることなく、之に反し血の氣の薄き人、及び局部貧血を起せる人の、寒さを感ずることの甚しきは、酸素の供給不充分にして、酸化、發熱の作用が鈍いから

である。

白血球は、不規則なる外形を有し、赤血球より稍大なるも、其の個數に於いては赤血球數の約三百五十分の一なのである。而して此の血球の任務は、人身に侵入し來りたる有害なる微菌を、其の特異なるアミーバ様の運動により、之を自己の體内に包被し、毒素を分泌して、菌を中毒せしむるにあるのである。

吾人には斯の如く、天賦の靈妙なる活力を有して、其の生を保護維持する様に出來てゐるのであるが、懶惰なる放恣なる人間は、一時の慾に制せられて、兎角其の靈妙なる力を保持涵養することをしないで、却つて之を損ふが如き舉に出でるから遂に病のために死するのである。

血小板も、矢張り毒素を分泌して、微菌を殺滅する。

二本博士の所説に従ふと、血清の中に殺菌素と呼ばれる、蛋白質の極微なる塊があつて、盛んに殺菌の作用を營む。世に所謂、血清療法なるものは、此の理になる

と。

血清は、消化器に於いて消化されたる營養分を包容して、之を全身の組織に送り、之を養ふの任務を主とし、更に凝集反應として、微菌と微菌とを結合せしめて、其の作害を中止せしむるの外、微菌に特殊の味を附し、白血球が之を包圍包被する作用を助ける。

纖維素は、外傷のため出血したる場合に於いて、凝固作用を營み、血液の血管外に出づることを阻止する。人にもし此の作用なかりせば、僅かの傷にも出血の止まることなく、遂には腦貧血のために卒倒するに至り、更に血液全量の半分を失ふに至らば、斃るゝの外なきに至らん。

以上の外に甲状腺として、頸部の兩側に存する小さき腺體より、特殊の分泌物を送りて、血液の中に投じ、血液の一分をなして、全身を循環せしめ、身體内なる諸種要素の中和を計つてゐる。(其他幾多内分泌腺より個有靈妙の液を血中に送る)

以上に略述する所に依つて、如何に人體が靈妙なる血液によりて養はれ、保護されつゝあるやは明かであり、其の血行の充分なるは、如何なる病氣に對しても必ず打ち勝つ得べきものなることが、首肯されることと信じ得られる。

第三節 正式呼吸法

呼吸の眞髓に至つては同じであるけれども、形式に於いては行座臥の三様に分ける。

(1) 座法を行はんとするには、右足の土踏ますに、左足の甲を載せ、足心安定ならば、靜かに其の上に體を安じ、前後左右に曲らない様にする。肩は安らかに靜かに下に下げ、兩手は膝の上、又は臍の前下に握り合せ、口を閉ぢ、眼を半開にし、鼻は臍と同じ鍾直線上に在る様にする。既にして座相が定まれば、體を靜かに、前後左右に動搖せしめて、以て身體の安きを欲する。

座愈々なれば、一應息を充分に吐き出して、靜かに、細く、長く、節づかぬ様に充分鼻より空気を吸ひ入れ、吸ふに従つて次第に下腹部、即ち臍下丹田を前方に張り出し、充分に力を入れる。而して五秒、六秒乃至十秒息をとめて、其の儘たもち餘り苦しみを感ぜない内に、腹の力を保つた儘、鼻から徐に呼き出す。大概呼き出してから、呼吸と共に、次第に腹を凹ませて、充分吐き出し、而して其のまゝ、又四秒、五秒乃至十秒安靜に心身を保ち、更に前の如く吸息を初めるのである。

以上は座式正呼吸の概要であるが、行臥座の論なく、初心者には、なか／＼容易に注文通り出来難いものであるから、初より完全を期さないで、當分の内は前記を理想として、唯長大なる。靜かなる呼吸をすることに注意して、胸式なりや、腹式なりやに、餘り多くの注意を拂はぬ方が、却て進境を見ることが早い様である。實際に於いて、一般に虚弱者は、所謂肺尖呼吸を通常とし、努力して、辛うじて彼の逆呼吸と稱せらるゝ、胸式呼吸を營んでゐる様であるが、次第に腹式呼吸に近づ

けば良いのである。

又虚弱者、老人等が、前記の五秒、六秒、乃至十秒、安静に心身を保持せんとつとむる場合、餘り我慢しすぎると、次の呼吸が、非常に急激になつて、爲めに精神の平静を害し、甚しきに至つては、心臓又は血管に、故障を起し勝ちであるから、急速に效を斂めんとせず、徐々に修養して、貫ひ度いのである。

注意 吸息の次第に腹を張り出すに當つて「前方に張り出せばよいのであるが、動もすると肛門の方へ力を入れることがある。是は誠に慎むべきことで、肛門は強く引締めなければならぬ。

天臺宗の智者大師が、其の著「小止觀」に息遣ひの要領と示してあるが、誠に貴重な參考であると思ふから、左に摘記する。

息に四種の相あり、一に風、二に喘、三に氣、四に息、前の三者風・喘・氣を不調の相となし、後の一息を調相と爲す。如何なるを風相と爲す。座する時・鼻中の息、

出入に聲あるを覺ゆるは是風なり。喘相は如何といふに、座する時息に聲なしと雖も、出入に結滯して通せず、恰も節あるが如きは是喘相なり。氣相は如何にといふに、座する時息に聲無し、亦結滯せずと雖も、出入細ならざるは、是れ氣相なり。息相は如何といふに、不聲・不結・不粗にして、出入存するが如く、安穩なるは息相なり。風を守れば散じ、喘を守れば結し、氣を守れば勞し、息を守れば即ち定まると。

近時市内に堂々たる道場を儲けて、後進を導いてゐる方が、息の長大にして旺盛ならんことをすゝめ、其の吸氣の如きは、口よりして、恰も遠雷の如くならんことを欲してゐられるが、誠に豫備的呼吸練習の一方方法としては、結構であるが、之によつて決して至境には到達し得ないのである。諸君が惑はざらんがために、茲に一言する。成程人間に限らず、一切の獸類も其の敵に對して、自己の強大を示す場合の如きは、口より吸息して、氣咽喉に激して、聲をなすが、之は如何にも自己の心

身を旺盛ならしめ、對手をして恐れしめる一方法とはなるが、之がため自己心身の安静の阻害されることは、甚しいのであるから、心身を養ふ方法としては取るべきではないのである。

(2) 臥式呼吸法をなさんとするには、晏祥として仰臥し、身體を正しく伸ばすことを要する。頭には枕を用ゐてはならぬ。身體の左右曲のなき様、肩はコラヌ様、兩手の掌は軽く結んで、臍下丹田の邊に安置するを要する。

身相既になれば、先づ身中の氣を悉く呼び出したる後、前記座式呼吸法に示したる要領にて、氣を吸ひ入るゝを要する。而して臥法の特徴としては、吸息と共に腹を上方に張り出しながら、踵を出来る丈け下方に伸す様に心掛けることを要する。呼吸については、前述座式を参照すれば足る。

踵を下方に伸すことは、殆んど臥法の生命である。

此の法を修するに當つて、肛門は自から引締められる利がある。太腿部の筋に力

を入れてはならない。踵を伸すが爲めに、肺部の筋肉に伸長を覺ゆるは良いが、趾は其のツケネの所に充分に力を入れるべきである。

道家の書に、真人は踵を以つて呼吸すと云つてあるのは、此の法を修するの意である。

此の法を修したる後、初心者は特に脚の全部、特に太腿部を按摩してやるがよい。翌朝になつて、太腿部の筋肉に異様な運動抵抗と、些かの痛みを感ずることがあるかもしれないが、決して氣にする必要はない。無關心でつゞけて修してゐれば、何時しか痛を覺えなくなると共に、頭寒足熱の快を、幾旬ならずして覺える様になる。

(3) 行式呼吸法を修することは、初心者は誠に困難なことであるが、努めて之を行はんとすれば、却つて歩を鈍うする等のことがあつて、而も完全に行ひ得ないものであるから、前記座式、臥式を充分に練習して、其の妙趣を得るならば、自然に其の要を得べきである。

唯座式呼吸法に示した所を参考として、長大にして且つ深い呼吸をすることにとめ、臍下に常に力と氣を充たしめてゐることを、心得てゐればよい。

第五章 靈動章

宇宙間に存在するものは、其の生物たると死物たるとに論なく、總べて靈妙なる振動を爲してゐる。科學者の論證する所に従ふと、彼の音は空氣の靈動であり、光はエーテルの靈動であり、今日吾人の爲めに非常なる便益を供しつゝある彼の電氣の如きも、畢竟は是れ靈動である。

田中氏は其の著に於いて、靈動は生命の本源であつて、生物に限つて有するもの如く説いてゐるけれども、吾人の見界を以つてすれば、靈動は實に宇宙精神の發現である。所謂生物のみの現象ではない。今日一部哲學者の主張するが如く、此の全宇宙が一個の生命體であると前提をするならば、田中氏の所説の如く、靈動を以

て生命の本源である、生命體特有の現象であると云ふことを拒まないのである、議論は兎も角とし、宇宙間に存在する凡ての者が、靈動をなすことは前掲の一例にも首肯されるのであるが、神學者の實證に其の儘に従ふとして見れば、力より熱を發し熱は光となり、音となり、更に熱となり、力となり、更に物となる。其の變轉の間を精察すると、或は靈動の状態あり、其の靈動の状態の吾人に觸知し得ざる、所謂潛動の状態がある。

吾等は特殊の方法を講じて、吾人の肉體に對し、此の兩様の靈動を盛んならしめ以つて其の生命をヨリ力強く保持することが可能である。

斯の方法を指して靈動術と稱するのであつて、予等は居常之を行ひ、且つ予等に師事して心身の強健を計らんとする者に對して、居常之を行はしむるが故に、此の篇中に此の章を設けたるも、術の詳細は筆を更へて別篇に記す事にする。

第六章 持戒章

心身相關の理を押せば、身は是れ心の源、心は是れ身の主、互に相倚り相助けてゐるのであるから、身體の強健を期するには、必ず常に心の強健、平靜を期さねばならぬ。心のソワ／＼として落付きのない者が、何んとして身に落つきがあらう。是れ古來修養に志す者に、常に必ず持戒なるものゝあつた所以である。

耶教、回教、佛教何れも持戒を説かぬものゝあつた所以ではない。特に佛教の如き、五戒・十戒・二百五十戒・五百戒・菩薩三聚無盡戒などと説いてゐるが、さまでになくとも、自ら心身の強健を庶幾ひ、他の病苦を癒さんとする者に取つて、日常持すべき戒の五つや、十はなくては叶はぬ。

予等また十餘の戒を定め、心を持してゐるが故に、端心正意篇に此の章を設くと雖も、別に一篇となすに値すと信するから、筆を別にして、聊か書き記す事にした。

心身改造

靈動氣合術講義録
氣合治療法講義録

大日本靈學通信學校講師講述

第二 持心篇

緒言

柳は縁花は紅、馬を鹿と言ひくろめる力はありとも、柳花の色如何とも致し難きは、確かに眞理ながら、さて人間と言ふ不思議な動物は、更に精神と言ふ靈妙不可思議なものを持ち、四肢五體は之に支配されてゐる。然れば心に嬉しと思へば今迄

の涙の露も、何時しか晴れて笑顔を見する習ひ、人ちがひと知らず、只管に父の横死と打ち嘆いて、果は息も止りて命失ひし孝子ある世の中、實に心の持ち様が肉體に及ぼす、影響は至大なるものである。

彼の道を説くのが、古來幾多の戒律をまうけて心の持ち様を教へ、意馬心猿の狂ふに任かせて、畜生と等しくならむことを恐れたのは、實に意味深きことであると云はねばならぬ。

予等曩きに端心正意篇を書くに當り、心身の兩方面より觀て至完なる人たるを得べき道を説かんとし、而も其の心的方面の用意の、重大なるを忽にする能はず、別篇にすべきことに定めたのであるが、今此所に之を概説しよう。

佛家は五戒を説いて、人間たることを得るの最低限度の、心的用意なることを示し、十戒を説いては、同じ人間ながら王侯たるに要する、最小限度なる徳としてゐる。

予等が左に章を逐ひ、節を分つて説く所、また氣合術者として心得ふべきことの一一般を示したもので、更にヨリ以上の修養と工夫とは、單へに諸君の研鑽に待つのである。

凡そ如何なる事も、不斷の努力と、充分の覺悟とを以つてしなければ、到底彼岸の到達に、心を悦ばしめることは難いのであるが、特に心的修養の如き、何時迄之に努むるも、更に自ら殆んど進境を自覺することの難い様なものに就いては、猶更である道に志す者は、十二分の覺悟と、努力と、戒心とを要する。

第一章 積極的持心律

第一節 正念

人生の第一義は、其の想念を正しくするにある。心性が其の根源に於いて善なりや、惡なりやと言ふ根本問題の解決は別として、確かに吾人の心想の中には、人間

生活に適せざる悪性のものがある、之を以て、性是れ悪なりとするなれば、其の悪を去つて正善に就く可く、之を以て根本性の外に生じたるものとすれば、之を避けて正善ならんことに努力すべく、煩惱、即、菩提、善惡一如とすれば、之を轉じて正善なる菩提に住まかなければならぬ。

進化論者が、人間の祖先を以つて猿猴に擬するにも拘らず、少くとも今日の人類が、他の動物と先天的に相異なる所以は、實に人間が思想的生物たるの點にあり、正想念を有する點にあるのである。

彼の智情意の如き心的作用は、其の程度の差こそあれ、何れの動物も皆之を具有するものであるけれども、唯此の思想、即ち正想念に至つては、人類を除いて未だ自餘の生物中に、之を認むることを得ざると共に、更に自から想念のために生き、常に想念の正しからんことを努力して、其生を正しからしめむとするが如きは、人類を措いて他に遂に覓むることを得ざる所である。

然るに生存競争の激甚なるは、人をして先づ目前の衣食のために奔命につからしめ、日夜唯だ衣食と利慾につきて苦慮顧念するの外、何物もなく、人間生活の第一義諦たる正想念の如きに至つては、夢にだに見ず徒らに他人の暴富を羨み、一圓半圓の事に其の節を曲げ、節を屈し、何等其の生の根蒂に安定、安住なく、世を擧げて、滔々其の涸濁を構成し、構成して底止する所を知らない。寔に是れ人間の動物化ではあるまいか。

彼の世界的大戰も、人間が其の正想念を離れて、互に物慾に相争ふたるものではあるまいか。

今日の露西亞の現状を視るもの、誰か之を憚りもなく是れ思想の争ひ、動搖であると言へよう。相互に慘虐を敢てするも、掠奪を事とするも、遂に強奪のためではないか。

實に憂ひ、悲しむ可きの秋なると共に、各自相戒めて正想念に住して、自から困

惑せざる様、心掛けねばならぬ。

過去の世に於いて、人類の思想、想念の中心樞軸となりしものは、當代に於ける宗教であつた。哲學的研究の結果到達する信念、亦想念の樞軸たり得るのであるが、これは萬人に望むことは難い。人間は現代に於いても、遂に其の想念の根柢を宗教に置かねばならぬ。而も現代に存する宗教と言ふ宗教は、遺憾ながら吾人の絶對信仰を繋ぐに足るものが殆ど少ない。勿論、部分的には信仰し得るものもあるが、概括して何となく過去の宗教の殘骸を眺むるの感があるのみである。

此所に於いてか、吾人は其の正想念の歸趨を覺めて、途に迷ふの感なきを得ないのである。然れども安んぜよ。我が靈動氣合術を學ぶの士、靈能を啓發して術を信じて之に依頼することを得るが故に、直に宇宙の本體、宇宙の原靈に參じて、以て我が想念の正しき歸趨を得るのである。

然れば現代の人の病患を救ひ、且つ直に現代を導き救ふためにも、己が身の宿痼

を癒し、其の正想念に歸趨を得て、心の安立を計り、以つて己を救ひ、人に及ぼすためにも、來つて吾人が靈動氣合の術を學ぶ可きである。

第二節 正智

正智とは、不奇、不偏に事物に對する智識を有することである、正想念は、正智に依つて涵養せられ、培養せられるのである。

彼の古代の未開の人類が、其の知識卑うして、宇宙現象に對する正しき理解と、知識とを有せざるが爲めに、木石を拜し魚介を拜し、風雨電先を視て、以つて直ちに神とし、尊信措かざりしが如き、迷信は斯の正智なかりしに、起因するのである。

正智なくんば事物を正當に理解すること難く、既に其理解せざる所あらば、之に對する判斷處置の正當を得ることの望み難いのは自明の理である。

今日の彼の科學者が、宇宙の殆んど凡てのものに解釋を下しながら、未だ生命の本

源に對しては、千古のまゝにして、何等解決し得ないのは、其の因一つにして止まらざるべけんが、主として靈的方面の存在を否定して、徒らに唯物の一路よりする偏頗あるがためである。更に彼の宗教家達が、正しき事物に對する科學的知識の上に何等の根柢なき迷妄憶説の上に築かれたる無樓の如き迷信を不安心ながら、己れも服し、人にも強ゆる所以は、唯心に即して事物を正觀正察し得る正智を、缺如せるに起因するのである。痛ましき限りなる哉。

生存の競争は、何時の時代にもあることであるが、現代の如く甚しいのはない。尠くも結果に於いて、競争の激甚さは過去の、何時の時代にも比すべきものがない。

一二奸佞なる黨が、傲奢なる生活を爲せる周圍に、幽鬼の如く青めいた、殆んど骨ばかりに近い人間が、ヒヨロ／＼としてウヨメキ、最後の死力を盡して、パンの片を漁つてゐる如き様である。従つて人類をして、物質に對する執着から、暫く、で

も心を離なすことを許さない。

十九世紀以來人類を支配した唯物主義と、斯の如き現下の大勢とは、相倚り相扶けて、其の勢を甚しくし、舉世滔々物質的知識にのみ偏奇して、精神的知識、更に進んで靈的知識の研鑽修養を許さないから、人は益々正智を得るに遠く、正智正念を得ざるが故に、愈々其の濁濁を甚しうしてゐるのである。

斯かる勢を以つて進んだならば、人類は其の物質化の極、意に死滅あるのみである。

併しながら、人間は滅びるために、生を此の世に稟けたのではない。自然、其處には生を保護する力と、道とが備はつてゐる。人間の努力が足りなかつたのか、或は其の方向を過つた爲めか、不明であるが、兎も角行き詰つた結果は、彼の大戦となつて、幾分か行き詰りが寛和されたのであるけれども、之は更に又慘虐事を觀ることを豫期せしめる。吾人は其の生を保護するために、更に他の方法に依らなければ

ばならぬ、夫れは靈的方面の研究修得に依つて、正智を得、正念に住して行き詰まらざらんことを、企圖するにあるのである。

唯物主義者が、空前の奇蹟とし、驚異とする氣合の眞靈現象の力を借りて、現代の暗黒に一道の光明を投げ、衆を誘ひ導いて之を救ふは、吾人術に忠なるもの、宇宙の眞靈に誠ある者の、當になすべき所である。

彼等頑瞑の徒も、一度靈的現象に目覺むれば、長く閉ぢたる正智頓に開けて、自ら道を求めて安きを得るである。

第三節 正 情

人は感情の動物であると言ふが、喜怒哀樂の情は強ちに人間のみに有るものではない。其の程度にこそ相違があるが、一般の動物の有するものなることは、殆ど何人も反對せざる所である。而もなほ人間をのみ感情の動物なりと言ふ所以は、感情

に依つて、動くことが、甚しいことを言つたのである。併しながら、怒り易く、悲しみ易く、常に感情の正鵠を失する時は、其の行動の常を失し易きが故に、道に志すものは、徒らに感情に支配されて、心に偏奇を生ずることを戒めねばならぬ、七情を、色に現はさないのを、偉人傑士として敬し、君子は怒りを移さずなど言つて、感情に支配されざることを尊んだのは、人間は本性に於いて、感情的であり兎角情の動くや、熾烈であつて、正念を破り、正智に反して、なほ行動するが如く動もすれば常規を失するものなるが故に豫め之を戒めたのである。

彼の歐米の人は、寧ろ感情を最も露骨に、色に現はすを喜び、實に能く哀み、能く喜ぶのであるが、吾人は俄かに之に與することを得ないものである。

其の種類の如何を論ずることなしに、誠に能く感情が陶冶されて、常に正情を保持するならば、徒らに激し、妄りに悲み喜ぶの極、狂はしき様するやうなことは無かるべき筈なのである。

感情を色に表はさずとか、移さずとか言ふ意は、決して悲しみに逢ふて、哀まらず樂みに遇ふて之を喜ばず底な、反人情を強ふるものではない。色を包んで、心に之を悲喜することを教ふるのである。全然無神經たれと言ふのではない。

人性を語らんとして、野獸の例を用ふるは聊か憚り多きことながら、象、獅子の如き大獸は、容易に其の喜怒を示さない。猿、猫の類は、僅の事にも容易に怒り、容易く恐れてゐるのを以て觀ても、偉大ならんとし、眞正念に住する正しき人たらんとする者は、努めて其情を色に表さざる様、心を修むべき必要あるは明であらう。

第四節 正意

正意とは、正しき意志を言ふのである。人が世に立ち、其の事業を遂行するに、固より意志なくしては之が成就を望み得べきでないことは、自明の理である。

人の人たる所以は、實に意志の力にあると言ふも、決して過言ではあるまい。意

志が一切の想念、感情を支配して、各種の動作の之より出づる所以を以てすれば、人の人格も、畢竟は意志であると言ふことを得よう。

意志の伴はない所、其所には責任ある行爲はない、自然其所に、人格を成さないと云ふことを得る。意志の支配の擴大は、人格の偉大であり、進歩である。更に意志の支配の正しからざる人、換言すれば、正意志の支配を受けざる人間は、それは假面の人、生理學上の人間であつても、眞乎の道德的人間ではない。所謂畜生なる者である。

未開の人の如き、小兒の如きは、正邪善惡の判斷たる、正智に缺くる所がある計りでなく、其の行動を律する意志の力の範圍が狭小であつて、殆んど日常動作の大部分は、本能的盲動に過ぎないのである。是れ文化の人、大人の群と、同一に律せられない所以である。

言ふ迄もなく、所謂意志とは正意を指してゐるのである。此の意味に於ける意志

は、又人間と一切の他の動物と相分かつ、一つの標準であり得る。

若し人間に此の正意がないならば、何等人間夫れ自身と、他の自然現象と擇ぶべき點がないのである。物理学の原則にも従はねばならず、一般生物學動物學の原則の支配を受くる一於の自然現象でありながら、古來多くの場合に於いて、人間と自然とを分界し、相對立せるものとして考へ來つた、唯一の境界は此の正意の有無にあるのである。意志に依つて統一される、人格の有無に依つて境づけられるのである。

高尚なる感情を有すると言ふも、進歩發達した知力を有すると言ふも、若し正意を外にして之を見るならば、人間は矢張り自然界の奴隸であり又一自然界の現象たるに過ぎない。

實に意志は人事を決する起點であり、終點であると共に、其の中間に介在する一切を處理し、意味づける唯一の力である。正念も、正智、正情も、遂に正意なくし

ては之を實現すること難いのである。常に正意を確持して、之が貫徹を圖り、全人格の完成を期したいものである。

第五節 正 行

端身、正行とは、是れ古來道に志せし者の、須臾も忘れざる所である。端身とは身を持つること、端正重齊なることを言ふのであつて、正行とは、其の行爲の正しくして、道に適へるを言ふのである。

前四節に亘つて心的方面の正しかるべきことを説いたが、此所には身的方面より其の正しからんことを説述する。

如何に正念を持ち、正智正情正意になるとも、其の行爲にしてこれに件はざれば其の達に非ず、又總てのものに何等の價値なきのみならず、却つて心を傷り、身を害ひ、延いては家を破り、世を毒するに至ると、言はねばならぬ。

併しながら、行爲は身體の動靜であるけれども、他に何等の聯關を有たぬものではない。心の内を通じて表現せられたものが、行爲である、何の考慮もなく、行爲獨り表はれると、言ふことはない、正行は、畢竟は正念、正意、正智、正情の相交渉、合致したるもの、發露表現に過ぎない。即ち正行には正に正行の根柢がある。斯るが故に、正行を爲さんとする者は、常に其の根源たる念と、智と、情と、意とを正しく涵養して、更に之が表顯たる行爲の正しからんことを期すべきである。古諺に『貧の盗人戀の歌』なるものがある。其の行爲の根柢には、正を持しながら、具體的な現實な生活の必要から強制せられて、遂に正行をなさず不正行なす事あるを戒めたものである。吾人は常に戒心して其の身を持し『武士は食はねど高揚子』の慨と『君子は渴しても、盗泉の水を飲まず』底な正とを遂げねばならぬ。一つの行爲にして、正しからざらんか、千百の正念も、正智も、乃至正情、正意も、共に全然無價値、無意義たるに終るのであるから、特に實生活と、相觸れ、社

會と相關して生ずる行爲に一段の注意を拂つて、其の正を持することを念としたいものである。

第六節 正目的

人は常に目的を有する。其の行爲の一つく、必ず何等かの目的を有してゐる。實に目的は行爲の到達する標的である。目的なくんば行爲はない。行爲なくんば、其の人は正に死したるに等しい。

實に目的は、人間の生命である。人に生命あるは、人に目的がある爲めである。目的のために人生はありや、人生あるが爲めに目的を要するやは、古來の疑問であつて、恐らく人間の限り迄、遂に解けざる難問であらう。併し此所には、敢て之を解く必要はない。唯目的即ち行爲の標的が、人間の生活に於いて、誠に缺く可からざる者なる事を言ふのである。

而して此の目的の正邪が、人間の正邪を定むる。正しい目的を有たないで、正しい人間たることは、到底望み得ない所である。是れ此の節に、正目的を説く所以なのである。

天は正を愛し、神は正に與みす、未だ有史以來、惡の終りを遂げたのを聞かない。唯現代の如く、人各其の正智を失し、正念を離れ、必ずしも正しからざる個人の多き代に在りては、往々にして其邪惡なは、其の目的を達するが如き觀あるも、是れ邪惡盛んにして天神に克つもの、其の天神の定まるや、是れに克つて正善に與すべきものである。

永遠に而して確實ならざる、一時的の成功、成就に、幻惑されて、短見者流が、其の正目的を棄て、邪惡の間道を辿らんとするのは、誠に悲しむ可く戒む可きことである。

成功と、不成功とを論せず、邪惡の目的の達成は、遂には身を破り、世を誤る結果を招致するのであるから、此所に考慮して、一時に幻惑せられざらんことを祈るのである。

邪惡の想念を起して目的を立つる事は、身體に疾病を有する場合に自發的に、亦或は他に桃發せられて起り易い。如何に社會の經濟組織に缺陷ありて、貧富の差甚たしくとも、己が心身の強健にして、爲すこと其の目的を達成せざることなくんば、何の要あつてか邪惡の念を起さんやである。邪惡を惡み、正善を喜ぶものは、自ら吾人が靈動氣合術によりて、其の強健を圖り、進んで世の虛弱者を救ひ、相共に正善の道に進み、正目的に向つて努力すべきである。

第七節 正業

人は、心身兩方面の生活をなすと雖も、先づ身安くして、次いで心恭きを得る。餓えずば盗みもしまじきものと思はるゝ例は、泥棒故の在監獄者に就きて、坐に痛

感せられる所である。一度監獄を訪ふて、犯人に接せんか、今更に其の薄志を哀むと共に『貧の盗人』の一句、さては『又衣食足りて、禮節を知る』の語を想起するのである。

心身相關の理は、争なき眞理なるも、身の事情を以て心を支配することの絶對でないと共に、心を持つて身を支配することも亦絶對でない。餓えたる者には終に食を與へ、渴したる者には水を與へる外はないのである。

餓え、且つ渴して、猶心安き者は、我之を遂に人間の間に見出したことがないのである。米騒動と云ふも、東京市内の電車従業員の大怠業事件と云ふも、頃日所々に起る同盟罷業大怠業も、結局は、食はんが爲めである。生さんが爲めである。

生の欲求は絶對である。

果して然りとすれば、吾人は食はざるを得ない。併し坐食すれば、山も猶空しき誓であるから、人間は勢働かねばならぬ。食と生との前後、主従の如何を論定す

るよりも先きに、先づ業に勉めなければならぬ。實に業に勉めることは、吾人人間の天職である。當に生を斯の土に稟し者の義務である。而して其の業に、常に正しかるべきを要するのである。

然かるに之を現代人に見るに、其の經濟的生活の根帯の動搖に對する不安を感じ業に勞しむ可きことを承知し理解し、且つ覺悟せるにも拘らず、偶々一時的の成功に傲奢を誇る成金者流の行動に、其の正念、正意を濁惑され、總ての階級を通じて、投機的精神の横溢を見るのである。曩年議會に於いて問題となりたる。臺閣諸公の如き、遂に其の地位を利用して、投機的成功を企つる者あるに至つたのである時世の罪とは言へ、各自が其の人生の根帯に觸れたる、正目的と、強き正意とを有せざるに基因するのである。

斯の如くにして、人皆な正業に就くことを避け、浮草の如き、僥倖的、投機的業に成功せんとして、血眼となるに至りては、國家の前途に、憂ふ可きものがあるの

である。

予が此所に正業と言ふは、自己の天職を大覺して就く業を指し、事業に對する知識と、觀察との正しきものを有し、覺悟ある業に、従ふを意味するのである。

元來人間は活動すべく決定せられ、運命づけられて、此の土に生れ來りたるものであるから、其の生命の存する限り、何等かの活動、何等かの業務に服さなければならぬのである。

彼の我が國古來の制度なる、隱居の制は此の意味よりして、誠に無意義有害なるものである、如何なる人も、其の生を終る迄、自己のため、乃至社會國家のため、業に服す可きが、人間の本務である。

世には生産的事業、不生産的事業なる分類を爲し、直接生産に従事せざる軍事界思想精神界の事に従ふを以つて、不生産的事業なりとし、社會に無用なること、正しからざる事業の如く考ふるものもあるも、既に人類の生存に、將た又國家の生存に

必要缺ぐ可からざるものなる以上、直接物品の生産に關はるや、否やを論せず、正しき業なりとする。

各自其の適する所に従つて、正に正業を選んで奮勵努力をなすべきである。

實に懈怠は死である、努力勤勉は生命である。若し人如何に正業を撰擇するとも如何に其の天職を自覺するとも、之を正勤せざれば、遂に何事をもなし得ない。

西諺に言へることあり。「天は、自ら、助くる者を助く」と。運は天に在りと雖も進んで之を取るは人の力である、未だ人事を盡さずして、天命を俟つものは、仰臥して牡丹餅の棚より落ち來るを待つと、何等異なる所はない。

既にして人は活動すべく、正勤努力すべく、決定せられたる運命を有するものなりとすれば、從順に此の運命に従ひて、専心正勤するものこそ、天意に適ひ、人生の眞義に自ら適ふ所以である。

勤勞の暇に、味ひたる無爲の快樂を、夫は勤勞正勤を前提として、感ずるものな

ることを忘れ、放逸なる人間の慾は、動もすれば無爲放逸を希ふが如きことがあるけれども、一生を通じて、無爲放逸なることは、到底人間の耐えざる所である、必ず何事かに努力し、勤勞をせなければ、却つて苦痛を感ずるものである、即ち、勤勞は人間の本性の然らしめる所である、何人も、積極的に、向上的に、己が選びし正業に對し、勤勞努力すべきである。

第二章 消極的持心律

第一節 財 慾

財とは、吾人の經濟的生活に於いて、我等の欲望を満足せしむるに足るものを指稱するのであるが、此所には、特に有體財産、即ち吾人の物的生活の必要を、満足するに足るべきものを指稱する。

吾人の生活に、心身の兩方面を有する以上、而して先づ身的方面の生活が、人生

の第一歩である以上、財慾は人間の生活に必然隨伴すべきものであつて、之を滅除する事は、即ち人類の生存を滅除することを意味する。

別篇にも説述したるが如く、人生の目的は肉的生存發達にありや、靈的生存發達にありや、換言すれば、生きるために食ふか、食ふ爲めに生きるかの問題は、之を吾人の靈性の判断に問ふて、目的生活をする上からは、明かな解釋が與へられてゐるのであるが、生きることの自覺なき、幼者、狂者、癡癪の如き者も、食ふことを知り、食ふために生きるが如き事實の上からすれば、全く未決のまゝであつて、實に千古の謎とも見えるが、併し人間の生存は神意であるからである、兎に角其の答の如何を論じないで、吾人の生活、生存の第一歩が食ふことにあることだけは、之を人間の第一歩たる、嬰兒、幼兒に就いて、知ることが出来る。

既に、吾人の生活の根柢が、身體的、肉的生存にあるとすれば、之を養ふ可き財を求むることは、吾人の天與の横利である。何人の如何なる力にも、阻止せられざ

る權利である。天神地祇の深意、遠慮に適ふ大權利である。

若し此の權利を否定するならば、其れは吾人に、滅亡を強いるものである。生めよ、殖えよ、地に盈てよと、祝福されたる吾人ではないか。生む爲めに、殖える爲めに、而して長く生きて、地に盈つる爲めに、財慾を委にするのは、實に此の祝福を虚しうせざらんとする眞面目なる、忠實なる努力ではないか。

彼の生存競争と云ふことを、肯定することは、一切の生物に、此の天與の權利あることを認め、各自に其の主張を許し、而して其の權利と、權利との衝突を客觀視して、肯定するのではないか。

要するに、吾人は日々、夜々に、四圍の者を征服して、生を續け、生を旺盛ならしめる權利がある。

彼の人類社會に秩序を確立保持して、人類社會に幸福を與へんとする、國家現代の思想に於いて、最も進化せる人格と認む可き國家に於いて、常に互に財慾を争つ

てゐるのにも、明らかなることである。

併しながら、其の主張の程度に至つては、容易に之を決する事を得ぬ、換言すれば、財物の所有權を、個人に與ふ可きや、國家のみに與ふ可きや、更に財は、人類の共有にして、所有權の觀念を容れざるものなりやの根本思想の解決、及び所有權の觀念を前提して、富の分配の問題は、容易に決し難い問題である、又之を研究するは、本篇の目的でないから、是には觸れぬことにする、

唯尠くとも、現在の法制と、大多數者の考には、夫れ々の限度（夫れは數量に於いて）なく、其の財の獲得の方法に於いて）が、あることは明である。

然るに、吾人は、ともすれば、此の程度限界を越えて、財を擱取せんとする傾向を有する。財欲の念の強さに比例して、其の傾が甚しい。此の傾き、此の望が其の人を害ふ計りでなく、國家、社會を荼毒することが甚しい。是れ此の章を草して、世人に注意せんとする次第である。

財慾の主張は、吾人の天與の權利であつて、之を滅除すれば、即ち自己の滅亡であるのみであつて、而も其の極端なる主張は、自己及び社會國家を毒するものとすれば、如何して、其の調和を取るべきであるか。

夫は誠に單簡である。生存に必須なる此の財慾は、盲目なるが故に、之に前後四圍を洞觀し得る、理性の眼を附すればよいのである。良心の正念の指導、制御の下に發動せしむればよいのである。

古來東洋の道徳は、各種の方面に向つて、禁慾を説いたのであるが、其の眞髓は決して一切の慾念を絶滅せよとの意ではなかつたのである。兎角く、盲動濫動、無節制、無秩序に墮ち易い物慾を、適當に發動せしめんが爲めに、説くに禁を以つたのである。聞くもの、傳ふるもの、よし其の眞髓を體得し得ないで、極端なる禁慾を説いて、遂に及ばず、人生を空々漠々、無意義に了はらんとしたものがあつたのである。眞諦は「盲動を避けよ。」の一語に盡きるのであつたのである。

古今東西を問はず、至人の言ふ所は一途である。吾が靈動氣合術を學ぶるゝの士は、克く此の意を體してもらひたいものである。

第二節 名 慾

人は如何なる境遇にあるも、常に財慾、名慾の二慾から離れることはない。前者は直接生活の根柢である爲めであり、後者は生活をヨリ強大にヨリ旺盛ならしめんとする努力に出發して、他に優勝せんとする過程を経て、其の優勝を得たりとする満足と、他の崇敬尊信に依りて、其生活を、安固ならしめんとする願求の二者よりして、名譽慾なるものを有する。

之を客觀的、過程に視るならば、凡ての人の表現したる知識、意思、感情等の卓絶に對する世衆の讚美、嘆稱と、之に對す尊崇、服従をなすに至つて、確立せられたる名譽を見るに至るのである。

斯くて人類の心内に萌芽した名譽心は、代を經、人を代へるに従つて、人より人に傳はり、次第に力強い慾望となつたのである。現代人に於ける名譽は、蓋し物慾即ち財慾と、其の強烈の度に於いて、伯仲の間にある。

或は曰ふ、世には全く名慾を缺けるものありと。果して然らば、其れは死人である。死に瀕して、自我の意識をも失へるものである。此の二者にあらずして、なほ名慾なきが如きは、其の形を變じたる迄である。仔細に觀察すれば、其の然かる所以を、首肯せられるのである。

然らば、此の名慾の利害、如何と言へば、名慾は人生の向上に、原動力を與ふものであると言ひ得よう。人間の生存、生活が、其の向上發展のためであるならば、實に名慾は、人界に在らざる可からざるものである。

哲人は言ふ、大宇宙は、其の進化向上に向つて、努力しつゝありと。靜かに、天地の事象を観れば、一木一葉の微も、其の進化向上に努めつゝあることが觀取せら

れる。特に、人間に於いて、甚しいのを見る。實に、人類は社會を形成し、國家を組織して、自覺的に向上發展に努力しつゝある者であつて、其の向上的なる事は、宇宙間の何物にも勝つてゐる。従つて、名慾は人生を意味づける點に於いて、第一であり、直ちに物慾に次ぐ人生必須の力である。

併しながら、過ぎたるは猶及ばざるが如しであつて、餘りに強烈なる名譽慾は、遂に不當不正の手段に依つて迄も、之を得ようとして、人間の努力を誤らしめる。名譽の外装したる權勢を得んが爲めに、不正、不當の努力を試み、爲めに身を亡し、家をけがし、世道、人心を損したる例は、尠くないのである。是れ此所に吾等と、志を同しうする吾が靈動氣合術者に告げて、相戒めんとする所以である。

吾人は個別的生存をなすものでなく、吾人の生存は、社會に於いて、其の立脚點を發見する、一切の生物が、周圍のものより、其の營養を吸収して、生存發達するが様に、我等は、我等の周圍より、一般原則に従つて、營養を吸収すると共に。更に

其の立脚地たる社會から、營養を吸収して、生存發達すべきである。此の社會から得る營養とは、即ち名譽である。名譽の實質たる權勢である。併し、此の名譽は、自己の眞價に對する社會の批判、正しき批判でなければならぬ。換言すれば、自己の自から負ひ、自ら衷心に満足し得る所でなくてはならぬ、畢竟、名譽も亦理性の制御に委すべきである。

第三節 色 慾

人類生存の目的の何であるかは、幾度も述べた様に、儘に千古の疑問であつて、或は恐らく解けることのない難問題であるかもしれない、此の問題に對して、其れは種の保存である。生存の繼續繼承であると答へるのは、間に對して、其の間の形式を變へて、應へるものであるとの批評を免れないであらうが、生物の目的は、其の種の保存、繁殖、即ち自己の延長、發展、進化であることは、現代科學の實證し

てゐる所である。

人類とても、此の域は脱しなと言へよう。既に種の保存、繁殖が、其の最高の目的であるならば、之を遂行する唯一の手段たる、生殖現象は、最高、至善であり、之が原動力たる色慾は、蓋し、神聖にして、絶對であると言はねばならぬのである。之を抑制し、之を絶滅せんとすることは、殆んど、不可能の事であり、罪惡であると言はねばならぬ。

若し絶滅が、可能であるとして、其の結果を想像したならば、人類は滅亡の外はない。更に此の思想を以つて考へたならば、地上に於ける一切の生物は、絶滅して混沌たる乾坤のみを残すものとなるべく、更に進んで考へたならば、宇宙は無に歸さねばならぬ。斯かる考は、何人も是認することなく、何人も考ふるにさへ堪へ得ない程、そんなに此の生殖の癡絶と言ふは難いことである。勿論之を抑制することも、重大なる罪惡である。

最近避妊に就いて、問題の沸騰した時、精神家を以て任じ、精神家を以て許される人は、總て之を罪惡視したのであつた。併し夫れは、性慾の肉感を満足しながら、唯生殖をのみ避けようとすることをにくんだのであるが、此の精神を煎じつめると、彼の宗教家の間に見る、生殖慾の禁遏は、矢張り罪惡である。彼等は角をためて、牛を殺した愚人である。

種の蕃殖の爲めに、賦與せられた、使命を果すべく、之を正しく行ふ義務を、人間は天に負つてゐる譯である。

併しながら、之を放漫にすることは、更に罪惡である。禁絶すべきことである。由來、この生殖の作用は、親の肉體を、消耗すること甚しいのみならず、更に扶養の重荷を負担するから、動もすれば、其の本務を忌避するものを生ずべきが故に天は之に絶大の快美を伴はしめた。否な人の好ましき感味を伴はしめた。

實に、此の冷靜の我に返つて考へる時、餘りに馬鹿氣た心持のすることながら、

此の感あるが爲めに、情に弱く、意思薄弱なる人間は、之を放漫に行つてゐるのである。

人間が、其の目的を達成するために、社會、國家を組織して以來、其の秩序を維持する必要がある下に、一夫、一妻を定め、夫婦の契りをなし、其の間、情を二三にしないのは、確に一段の向上進歩であるが、其の色慾遂行たるや、實に一退化を示して、放漫に流れてゐるのである。生殖の目的を外にして、享樂の爲めに之を行ふの有様である。

色慾の絶對美であり、神聖である所以は、人類生存の目的に副ふ可く行はれたる生殖を意味する場合に限るのである。之を放漫にして、従らに、心身を消耗するが如きは、行を神聖視する、根本に反するのである。大罪惡と云はねばならぬ。夫れが、更に疾病を醸し、或は犯罪の動機となり、社會の秩序を紊亂するに至つては、罪此の上なしであると言はねばならぬ。

實は、色慾は、其の種の蕃殖のためにのみ發動を許され、之が爲めに發動するは神聖であり、至善であるが、放漫、是れ唯肉慾の満足、享樂の爲めに發動することは、戒めねばならないことである。

第四節 慢 心

「慢は損を招き、謙は益を招く」とは古來の教へである。併しながら、予を以つて之を見れば、慢と謙とは、兩つながら之を嫌忌するのである。慢とは、自己を光耀せんとする優勝心が、其の満足を得ざる場合に、自己を光耀ありとし、優勝せりと自負して、他に誇る所の感情であり、謙とは、慢を惡徳として、惡むの極、自己を其の眞價以下に評價して、他に對するの感じてある。謙は、慢に比して、他に對して、不快の念を興ふること尠しとするも、其の中正を得ざる點に於いては、全く同じである。共に避く可きである。人は、如何なる場合も、唯

有りの儘に、其の人格を現してゐればよいのである。人格を變じて、人に接せんとするのは、其の變じ方の、大小、高下に論なく、共に狐狸の屬ではあるまいか。

人類が、其の最高目的を遂行するため、唯一、最善の方法として、社會、國家てふ組織體をなしてゐる。組織體の遺憾なき活動發展は、即ち人類が、其の目的に近よる方途である。而して、此の社會の活動は、整へる秩序を基礎とし、秩序は、各人の禮法を守ることによつて、維持される。而して、慢は此の禮を紊るものであるから、道に志す者の心せねばならぬことである。

慢の一種に、稚氣、街氣なるものがある。共に慎む可きは、言を俟たぬが、此に特筆すべきことがある。夫れは、公衆の中にて、用もなきに、己れ物知り顔に、氣合術の奇現象と、衆目に映ずることを言説し、之を行ふ可きでないこと云ふことである。此の慎が缺けたならば、多くは其の人の豫期に反して、衆目の疑惑の標的となり、場合によつては、侮辱、輕侮をさへ、受けることがあるからである。

第五節 憤 怒

憤怒とは、自己が現在する不適意の境から、無理に離脱せんとする努力であるとも言ふ可く、又自己の害敵を威嚇して、之より不自然に逃れんとする、努力であるとも言へる。何れにしても、吾人の心身を、現在に於いて、益するものではない。古人の教へに、『怒は敵と思へ。』とある。心理的發達の歴史は、先きに説きたるが如く、原人時代に敵を見て起つた情の遺傳であるが、現在は、確に心身を害し、道を破るの情である。

由來、氣合を學ぶの士は、其の心、常に平靜にして、明鏡止水の如くなるを要する。怒は、實に平靜なる池水に投ずる大石である。其の靈能の啓發及び術の實行を害するや、甚しいのである。

其他、怒の害を挙げれば、消化、呼吸、循環等、凡百の生理作用の阻止、障

害を起して、健康を害し、判斷思慮を亂して人を誤らしめる。實に慎む可きである

第六節 誦 詐

對者に對して、自己を誇耀し、以て、其の優勝心の満足を得んと計つて、而して其の資なきの時、或は何物かを求めんとして、之に對する對價を有せざる時、其の資料、對價を捏造して、之を提供、呈示しなければ、對者の感心を買ひ、讚歎讃仰を受けることの出来ない場合がある。此所に詐妄は生じ來るのである

誦詐の惡む可きは、今更言ふ迄もない。自然、此所に格段の筆を勞することを、嗤ふものであるであらうけれども、他の如何なる場合よりも、精神現象を研究し、之に携る場合に、衆目を欺瞞し易きが故に、往々誦詐の行ふ、が爲めである。

一時の名譽心の誤りたる満足のために、詐術を用ふるさへ、世を害するのである更に不正の財慾と結合して、騙詐以て利を謀るが如きは、恐れても、猶恐れ慎む可

きことである。

第七節 誹 謗

佛陀は、大無量壽經の中に説いて曰く、「彌陀の大慈悲は、能く一切の罪障を消滅せしめて、一切衆生を淨土に往生せしめ、不浪轉を得しむれども、五逆のものと、正法を誹謗する者は、論外である」と。誹謗の如何に惡徳なるかを、知るに足るではないか。

誹謗とは、他人を嫉視し、其の缺陷を指摘して、之を陷害せんとする情である。是も畢竟優勝心を満足せしめんとする誤れる方法である。他人と、自己とを比較して、其の自己の優勝を感じる方法は二つあつる。一つは、實際に自己の彼に勝れた場合である。今一つは、他人を卑きにつき落して、己れ其所に存する場合である。

宇宙は進化を目的とし、人生は向上を目的としてゐる以上、自己の優勝を企圖することは、正善であるが、他人を陷害し、其の向上を阻害することは、深く憤まねばならぬ、社會の秩序を紊して、間接に罪惡たるばかりでなく、誹謗其の者が直に至大なる惡である。

第八節 憎 惡

憎惡とは、對者の不幸をよろこび、進んでは、對者を攻撃して、之を不幸困難に陥らしめんとする情であつて、別篇治療篇に於いて、術者の必須的、心的準備として、説述したる同情、親切の反對面である、其の陰性に發する時は、嫉妬となりて偽善者、虛榮者等の苦しむ所となるのである。

嫉妬も、憎惡も、二つながら對手あつて發するの情であつて、他人の發達向上に自己の情を苦しめ、他人の失敗苦悶をよろこぶの劣情である。仁徳をさげ、他

の尊信、悦服を阻止、阻害して、自己の徳望を損する甚しいものである。心小なること、婦女子の如きもの、名を求むるに急にして、他を顧るの暇なき者、特に一層の注意を要する所である。

以上八節によりて、消極的持戒の、最低の限度を示したのである。更に一考すれば、持す可き戒律は多い。各自其の心身を顧みて修養研鑽、以つて靈動氣合術修得者として術滞りなく、人間として最高の心的生活を營まれ度いのである。

戒律は、無盡なれば、多々之を擧げること易いが、然りながら、之を守らざれば、一戒なきに等しである。

浸染既に久しくして、身業に怠慢、一戒を勵むも、ナカ／＼容易でない。自然完壁を期せずば、術者たるを得ないと云ふのではない。尠くとも、只一步、世衆より擡んでゐよ、而して衆を導けと云ふのである。

心身改造

靈動氣合術講義錄
氣合治療法

大日本靈學通信學校講師講述

第三 靈動篇

緒言

端身正意篇、第五章に説いた様に、靈動作用には、顯動と、潜動との二つがあつて、何れも宇宙精神の發露とも、解せられるし、又生命現象の根原の作用とも、見られるのである、此等の兩作用の、盛んであればある程、其の生命の持續、保持は

確實であつて、之が衰へる度と、生命を喪ふこととは、比例をするのである。併し實驗實習の結果に依ると、此の現象は、特殊の方法を講じて、之を盛んにすることが可能であり、また非常に旺盛なる人から、其の衰弱してゐる人にも、通ずることが可能であり、吾人の眼には、全く生命を失したる、所謂無生物にも之を傳へることに依つて、別種の運動を起させることが出来るのである。

恰も、彼の電氣學の上に於いて、第一コイルに通ずる電流の振動が、電流なき第二コイルに特殊の電氣振動、即ち電流を發せしめるのと同じ様である。特殊の關係に、第一コイルと、第二コイルを置いた變壓器にあつては、絶えず第二コイルに電流を起し得る様に、特殊の形式に依れば、甲から乙に靈動を傳へて、乙の生命の保持々續を確實にすることが出来るのである。印度に源を發して、全世界に傳はつた彼のプラナ療法の様子は、理論には大なる差異はあるが、其の治癒、治病の根基は此所にあるのである。

第一章 顯動

顯動とは、吾人肉體の表面に顯はれた、靈動作用であつて、吾人の五官に依つて之を見ることが出来る、生命現象の外部露呈である。

古來、宗教家、修驗者等が、其の修行中、端坐、祈禱を動機とし、或は絶食を動機として、偶然的に之を體得し、之に依つて、諸種治療の目的を達し得たことは、往々にして是であるのである。

併しながら斯の作用の體得は、只管神佛の加護、恩寵に依憑しなければ、得られぬと云ふものではないのである。成る程廣き意味に於いては、神佛の力とも、絶對の發現とも見るべきであるが、差し當り吾人は、在來の神佛を觀念することなく、自己の人格的内觀が、生命體の本有の性にふれた時に、其所から發現し來ることを首肯し得るのである。

靈動作用は、前にも記した様に、斷食を豫備條件として、古來發現し來つたものであつて、二三週の斷食が、別篇所説の如く、療法として良好なる結果を來すと共に、平素通常の食を採りし場合、内面的にのみ作用せし生命現象は、斷食に依りて起る生命保持上の危険を、補ぎなはんが爲めに、期せずして盛んに發動し來ることが、あるのではあるが、本篇は斷食の苦痛なくして、容易に此の靈作用を體得せしめんが爲めに、特種の型、即ち形式を示し用ふるのである。

尙一言すべきは、此の現象は、決して生理作用でもなければ、心理作用でもないのである。面倒な理論は抜きにして、何等豫期作用を要せずして發露し來り、且つ其の發露するや、普通生理現象と異つて、直ちに不思議なる治療能力を、表はすに見て明であると思ふ。

近時、岡田氏以下、逆式呼吸を用ふるの徒が、動もすれば、この顯動作用類似の現象を露呈してゐる。彼等の間には、之を以つて炭酸瓦斯中毒なりと説き、或は靈

氣作用なりと信じ、或は催眠状態なりと斷定してゐるが、まだよく其の様式についても研究をとげざるが故に、所謂靈動作用なりや否は、直に斷じ難きも、或は然るを得べきことを信ずるのである。

第二章 潜動

潜動とは、前記顯動の靈作用の外部的發現を、殊更に身體の内部に潜在飛動せしめ、之を更に手足等を通じて、他の無機物、又は有機物に傳へ、以て其の有機物、及び無機物を、心理的自覺の作用に依らず、又物理的作用に依らずして、靈的自動を發せしむることを謂ふのである。

田中氏は、此の作用を先人未發、自己獨特のもの、如く吹聴してゐるのであるが同氏も認めてゐられる様に、此作用は、古來武者の間には、八幡疊返の極意として、研究せられ、其の他狐狗狸術として、テーブル、ターニングとして、若しくは

プランセットとして、相當の研究と、實際上の發見、利用はされてゐたのである。特に其の治病的方面に於いては、種々なる形式に於いて、既に古來の修道家の、實際に用ゐ來つた所である。

併しながら、初心者が、直に入らんとするのは、誠に至難のことであるから、先づ顯動作を、充分に體得したる後に、潛動作に至るべきである。

第三章 修習の準備

顯動作、修習上の準備として、考ふ可きものが二つある、一つは精神上的の準備であつて、一つは肉體の上の準備である。

精神上的の準備としては、可能、不可能、及び自己に修得し得るや否や等について心をなやますことなく、唯ありのまゝに、オカマヒなく、あればよいのである。恰も淨土真宗の、所謂、安心の様、罪の深いも、障りの多いも、オカマヒなしに、

只管に彌陀と信じ、彌陀に歸すれば、其の身其の儘、眞佛たることを得る様に、自己の一切を超越し、外界四圍の境に拘泥しないで、只やれば出來ると、安心してかゝればよいのである。

なまなか、コザかしく、精神統一の精力の集中のと、瞑目端座、以つて無我の境地に入つての何の蚊のど、騒いでゐると、却つて駄目なのである。

強いて、四圍と、自我とに拘泥しようとも、しまいと、特殊の努力を、試みないで、唯ありのまゝに、其の儘に、オカマヒなしに、かゝればよいのである。

更に肉體的方面の準備としては、正座、正立、正臥を要する。既に精神的方面の準備として、自然にまかせることを要した様に、身體的方面に於いても、また自然のまゝにまかせることがよい。太古原人時代の人間の身體の様に、また何等病氣なき、小兒の其の様にあることを要する。

如何に自然を要し、オカマヒなくありの儘なれと云つたからと言つて、病的に、

特殊の偏奇となりたるまゝの身體を以て、初めようとするのは、餘りに不用意、無意義である。必ず何れにも、偏奇なく、凝り固りなき、有りのまゝでなくてはならない。が、併し偏奇でも斯法を修して居れば自然に偏奇も矯めらるゝのである。

精神的方面の用意として、何等特殊の方法、即ち無我とか、統一集中を要さなかつた様に、肉體的方面にも、特殊の腹力の充實を計るが如きは、無用有害なことがある。勿論生命の本源と膂下丹田の關係は密接であるから、此所の力を要するは言ふ迄もないが、平素不斷に養ひ置く可きであつて、靈動を實修する際は、此所に特殊の力を要するなどは、却つて靈動を阻止する嫌があるから、特に自然のまゝなることを要する。

若し身體に偏奇のある人は、換言すれば、既に病氣を得て、肉體的に偏奇せる人職業的に肉體の偏奇せる人にあつては、如何に自己の自然と思ふ姿勢をなしても、夫れは既に自然を失つてゐるのであるから、眞の自然であり得ない。従つて、靈動

修習の上は、用意が足りてゐると云へないから、一面生理的に、之を整理調正して之に備ふる事を忘れず、而して他面除に靈動を修習して行かれない。

若し完全を要求するならば、斷食等の小厄介な準備を必要とするにも拘らず、之をすることなしに、實習修得せんとするには、是非この生理的、整理調正を必要とするのである。此の生理的、調整の形式が、種々に顯はれて、左に順次に記述する靈動實修の諸種形式となると考へればよいのである。

第四章 實習の場所と時

宇宙の本有現象たる、靈動作用は、隨時隨所に顯動し、潜動せるが故に、之を學び、之を修する、また隨時隨所にして、可なるが如くであるが、多くの經驗の實證する所に依り、人間と云ふものゝ、心身の特殊作用に鑑照すれば、必ずしもさうでないことが明かである。

先づ場所としては、矢張り己をして、四圍の環境の囚はれから、脱せしめるに都合の良い様に、何物もなき一室に、單獨に之を行ふか、森林又は原野、或は海邊等如何なる飛動、飛躍を發するも、何の支障なく、且つ他人に依つて、障げらるゝことなきが如き、場所を撰ぶ可きである。人多き中に於いて、之を修するが如きは、全く無意義である。

更に時刻につきてであるが、之につきても前の理を推し、如何なる時にても差支へなく、而も最も可なるは夜半、子の刻を以て最とすることがわかるであらう。

彼の古來の修驗者、宗教家等が、該現象を體得し來つた記録に徴するも、多くは夜半、人靜かにして、草木また眠りにつく深夜、四隣閑寂として聲なく、地上の萬物咸な悉く眠りに入りたるの時、獨り端然と座して、心を正し、身を端して、只管神佛を念ずる際、忽然として身内に、不可思議の動搖を感じ、更に肉身の飛動となつて、此に靈動現象を體得したことは明である。

併しながら、其の居住する所の四圍の關係、家屋の構造の如何、及び職業の如何等よりして、此の最適の時間を撰び難き人は、隨意に晝間に、時間を取り、其の實修に入らんとするに當つて、端身正意篇三十六七頁に記述し置ける法を修したる後に、靈動の實習に入るべきである。

尙ほ若し、晨朝に時間を擇むことを得るならば、夫は夜半に次いでの時であり、更に之に次いでの時刻は、就眼前であることを記憶してゐてもらひたい。

第五章 座式顯動

座式顯動を修するには、先づ座相を整へることを要する、即ち、先づ右足の土踏まずに、左足を安じ、臀を深く座して、體を正しく立て、耳を肩上加へらしめ、肩をコラサズ、鼻は臍と同一線上にあらしめ、體を靜かに前後左右に動搖せしめ、充分安く座することを要する。

服装は、帯及び袴の類を、餘りに強く締めぬ様にし、出来るならば袖は八寸袖の如きものを窮屈でない様にきるべきである。袖の長きは、靈動を碍げる虞があるからして女子の如きは特別の衣を作つた方がよい。更に股引(サル股の類)を、用ゐれば更に一層妙である。

第一節 第一型式

正座して姿勢を整ひ、心の用意が出来たならば、左右の兩腕を充分に前方に伸ばし、兩腕の筋肉を緊張せしめ、掌を下向きにして、手指を五指とも互に密着せしめ、掌を充分に擴げ、伸ばしながら、心持は圓ろくする様に、力を籠めるのである。此の力が充分に籠つて、呼吸と一致を見た時、靈動が發するのである。

此の法に於いて、特に注意すべきことは、腕を前方に伸ばしたる際に、唯々前方へくと伸ばし、爲めに肩の幅をせばめる様なことのない様に、注意せねばならぬの

である。此の注意に、如何にすれば良いかと云ふと、手掌の部と、肩の所、腕のツケネの所に力を罩め、ヒツパリツコをする様な心持ちになつて、手掌を前方に伸ばせばよいのである。

如何なる形式に依りて、誘起した靈動であるかと云ふことには關らないで、練習が一定の域に達すると、途中特別の力を要することなく、注意をすることなくして其の靈動の時間の長短を、自由にすることが出来るのであるが、初心の中は、ナカ／＼容易に、サウは出来ないものであつて、自己の身體の健否、氣分の如何、疲勞の如何等に依つて、甚しい差異を生じ、其の時間の如きも、不自然に、靈動中、特別の努力に依つて繼續し、又は止める外は、自由には行かないものである。

さて何れにせよ、其の靈動の了はつた後は、直に座を起つことなく、靜かに正座の姿勢に歸り、徐かに、且つ節なき呼吸を細長くつゞけてなすこと、霎時、心氣、肉體の靜かにをさまつた後、座より起つ可き事を、忘れてはならぬ。

更に如何なる形式の靈動をとるにも、必ず忘るべからざる重要な注意がある。夫れは、或形式毎に、定められたる特殊の點に力を罩めるためにもすると初心の中は、無暗と腹部に力を入れたり、息をつめたりするのであるが、決してそれをしてはならぬのである。努めて、平静な呼吸をする様に、せねばならぬのである。尙附言して置くが、三、四、五回此の方法を試みても、靈動の發せぬ人もあるが、其れは全然發せぬのでは無く、其人の體質の關係で殆ど感知又は目睹し得ざる微弱の顯動を發して居るのであるから敢て失望するには及ばないのである。

第二節 第一型式

正座して、心身の準備がなると、第一型式の様に、兩腕を前方に伸し、手掌を向ひ合せて、充分腕の筋肉を緊張せしめ、暫時にして、合掌して臂を曲げて、胸の所に合掌した掌を立て、兩の前臂が、水平になる様にする。

合掌の指と指と相添へることは、第一型式の如くであり、拇指を、胸から約一寸位、はなして置くのである。

力を特に罩めるべき所は(指を切り取つたあとの)、掌の周邊であつて、特に力を集中すべき所は、中指のツケネの所である。

凡そ如何なる形式よりしたる靈動も、其の人により、時により、如何に發動し來るかば、豫期し得ないのであるが、此の第二式に於いては、特に手掌の相離れざる様に、注意すべきである。之がために、合掌に加へて、獨鈷印、即ち九字の秘法に於ける、臨の印相を結ぶもよいのである。

別篇、神奇篇に詳記してあるが、参考便宜のため、左記に摘記すると。

左手を下に、順次小指、薬指、中指を、左右交互に、指先が内側に入つて、手背に出ないで、手掌の方にある様に組み入れ、指を立て合せ、右の拇指を、左の拇指で押へる。

斯く印相を結んだ時は、力は中指と中指とが絡み合つてゐる所に込めるがよい。而して左右手を引きはなす様に、而かも之に抵抗する様な心持で、掌を持つるがよい。

第三節 第三型式

之は、全く第二型式と同じであるのであるが、力を主として、注ぐ所を掌の中央とする點に於いて、差異を求めべきである、印相を結んだ時は、矢張り同じである。

第四節 第四型式

兩臂を左右に、充分に伸し、手掌を下向けに、五指を充分に密着せしめるのである、力を單めるべき所、及び其の心持ちに至つては、第一型式と全く同じである。

其の極致に至れば、何れよりするも、全く同じで、彼の古歌に謂ふ所の、「分けのぼる、麓の道は多けれど、同じ高嶺の月を見るかな。」又「雨霞、ゆきや氷とへだつれど、落つれば同じ谷川の水」などの意味は之と同義であるが、行く道の途中や、形の上に差異がある様に、其の靈動の外形に於いて差異があり、其の量に於いて異つてゐるために、同様な心持の方法を、唯形だけ變じてやるのである。以下斯様な場合が多いのであるが、其の心で讀み、且つ修習してほしい。

第五節 第五型式

此は、發動の誘導型式よりも、發動の状態から取り立て、一型式とし、一般的注意を與へんとしてのである。今迄に列記した四種の型式の何れよりするも、少しく之になれ、且つ心身の強健なる場合は、恐しい程の勢で、躍動飛躍を發するものである。座したるまゝ、臂を打ち振りながら、殆んどバネ仕掛の様に、オドリ出すの

である。

此の場合に於いては、何の心配もなく、充分飛動すべきであるが、若しや何處かに當りはせずやの心配を、除去するために、心を充分開いてやればよいのである。附言するが、第四迄の型式の場合は冥目である。

第六節 第六型式

又掌、合掌は、多くの場合、精神に我利、我慾の念を發し易きが故に、古來多くの宗教家達には嫌はれ、全く特殊の場合の外は、用ゐられなかつたのである。此の靈動の修習に於いても、好んで取るべき方法ではないのであるが、世に所謂オセトヨシと稱せらるる人は、餘りに慈善心に富み、其れが却つて、己が身のためにならず、其れには氣づいてゐながら、此の心の支配を脱することの出来ない様な、特殊な人は、又掌、合掌して、靈動を修するならば、不知不知の間に、氣を強うし、心を強うし、幾分自愛の念を増し、我意強くなるこゝが出来るのである。

方法としては、別に難しいものでなく、外縛印、又は内縛印の印相を結んで、第二型式と、同じ型にまればよいのである。外縛印とは、五指を交互に外部に組み合せたもので、内縛印は、内部に組み合せ、指端が悉く掌内にかくれる様に、指と指とを絡んで、掌を合したのである。

第七節 第七型式

之は、第四型式の如くに、先づ準備するのである。而して、前臂を前に曲げて、拇指が乳の所にある様な、姿勢になるのである。さて、姿勢を整へば、次は力の入れ場所であるが、力は手掌の外縁に入れ掌を圓くする様な氣持をなすのである。其の顯動を、故意に、生理的に誘起する場合は、左右の指端と、指端とを相近づけんとするが如く、而して相近づけざるが如くに、振動を與へるがよいのである。

手掌の端を、上下に振動するも、誘起さるゝことは、同じであるけれども、發動後、つゞいて發する飛動に、大層差異があるから、是非前記の様に試みてもらひ度い。

第八節 第八型式

之れは、やゝ潜動に近いものとなるのであるが、夫れが、更に發すれば、偉大なる顯動となるのである。

方法は、先づ型の如くに正座したる後、右手の中指、中指を、左手に握り、右手を以つて、左手の拇指を握るが如くにして、兩掌を臍下丹田に密着せしめて、安するのである。

斯うして、姿勢が出来たならば、拳と下腹とに充分の力を罩め、更に拳と腹との接着點を中心として、畢生の力を罩めるのである。従前の各型式に依つて、靈動の

既に自由に發するものでなくては、之を試みるも、有害無益である。夫れは、他の型式の様に、生理的に誘導することを難からしめ、且つ腹部に十二分に力を罩めることは、相當に鍛錬の出来たものでなければ、出来ないことであるからである。斯うして、力を罩めること、數呼吸にして、微動は、腹と、拳との接着點から發し、次第に波の様に、全身に及ぶのであるが、益々力を罩めるならば、拳を腹に添へたまゝ、他に及ぶ波動は、次第に激甚となり、遂にはビヨン／＼と、軽く飛動を發するに至るのである。

若し、此の場合、拳を腹から離したならば、靈動は臂を主とし、更に進んで全身に及び、更に飛動を發するに至るべきであるが、夫れでは此の型による特殊の利益は、何等ないことになつてしまふのであるから、決して腹から拳を離す様なことがあつてはならないのである。

微動の發した後之につゞく身體の飛動が發せないならば夫はまだ自己の修養が其

所まで至つてゐないのであるから、無理に發せしめようと效を急がないで先づ修業の功を積んで自然に發することを期するが萬全の策である。

第九節 第九型式

此の型式は、第六型式までの要と、第七型式とを混淆させた様なものであつて、先づ兩臂を、強く屈曲せしめて、手掌に固く十分力を入れて拳を握り臂を身體より離し拳を乳より、稍上の所に置き、兩肩の間を、各自の乳の間位にし、殆んど全身に力を入れて、而かも呼吸を平靜にするべきである。

特に力を注意して入れるべき點は、腹部と拳とであつて、拳と拳との間に、細き眼に見えぬ、而かも非常に強き絲を持してゐて、之をヒキ切らんとするが如き、心持たるを要するのである。

此の型式は、随分ともに身體の強健なるもの、又は前記諸種の型式に依つて、相

當に鍛錬せられたるものでなくては、行つてはならないのである。

實に此の方法を修すると、恐しい程の飛動を生じ、果ては身體全部の力抜けて、グラ／＼、ヘト／＼になりながら、猶可なりの、長い間靈動がつゞくのである。

之は生理作用に依つて、誘發することは、不可能ではないが、好ましいことではないのである。

前きにも注意した所であるが、全身飛動の發したる後は、必ず冥目靜座を忘れ忘つては、心身を害することが、甚しいから注意せねばならぬ。

今迄の型式中、最も猛烈なるものなるが故に、重ねて此の注意を繰り返すのである。注意して貰ひ度い。

世に無我の状態に入ることには就いては、色々工夫苦心して、而かも、なほよく之を得ることが出来ない様であるが、此の法を修したる後、靜座をする時、實に言ふ可からざる心氣の爽快と、所謂無我の境地を得るのである。

即ち、呼吸を細長く、縷々として盡きざること糸の如くならしめ、瞑目端座して右掌と左掌を安じ、拇指と拇指とを立て合せてみると、何時とはなしに、手と手の相接し、手と膝との相接せるを忘れ、手足は其の尖端の部より、次第に消え失せて果ては身體悉く消失し、只我のみ、我が心のみ、中空に懸れるが如き、感をなすに至るのである。

而して斯る状態の度重なるにつれ、次第に心はみが、れて、所謂心は明鏡止水の如くなるを得、期せずして、宇宙間に起り来る森羅万象の影を、投じ來り、所謂靈的諸種の現象を生じ來るのである。

實驗に徴するに、靈動作用修習中、一時肉身の靈動の中止して、所謂靈的現象を發現し來り、諸種のことを直覺し、或は豫言をなすべく、辭が口を衝いて出づるが如き場合もあるのであるが、多くは斯かる現象は、靈動後に、此の靜座より得る様である。努むれば、實に尊いものである。

第十節 第十型式

第八型式までは、正座後、身體の何れの部にか、力を入れることに依つて、靈動を誘起したのであるが、第九型式は、如何なる部分にも、特に力を集注することなく、只單に靈動を發現せんとする意識、即ち精神的努力に依りてのみ、誘導發現する點に於いて、他の型式と異つてゐるのである。

斯かる次第であるから、前記の第九型式迄の、何れかに依つて、充分の鍊達をした人でなければ、求めても不可であることは、今更暇々を要さないのである。

此の意識に依つてのみ、靈動を誘導發現し得ることは、潛動を誘起發動せしむる第一段であつて、活動能力を得るに至る第一階段であるから、つとめて練習修得するを要するのである。

若し容易に發動し來らざる時は、時々力を置いて誘導せねばならぬ。

型式は、如何なる型式を工夫するもよい。要は力を抜きたる、グラ／＼の姿勢が發するに至ればよいのである。

第六章 立式動顯

座式顯動の根底が、正座にある様に、立式顯動を修するには、先づ正立すること
を要する。此所に正立と云ふのは、心身を端正に持して、直立する意味である。
立ち方は、兩足の踵を接し、足先を六十度の角度に開き、手は右掌を、左掌の上
に安じ、拇指を立て合せ、全身は安禪として、スグ／＼と立ち、耳朵は兩肩の上に
在り、鼻は臍と垂直線を同じうし、前曲せず、後曲せず、左右何れにも傾かず、眼
は半開にして、晏如として立つのである。
身相既になれば、更に身の晏如を期する爲めに、踵を擧げ、全身を軽く上下して
後、兩足の上に、しつかと安するのである。

第一節 第一型式

正立の姿勢整ひ、心身共に靈動に入るべき前掲の準備が出来たならば、座式顯動
の第一型式と同様に、兩臂を前方に伸ばし、手掌を下向きにし、掌と掌との距離
を、肩幅より稍廣くし、座式第一型式と同様に、力を置めるのである。
やがて靈動の發し來るや、至極寛かに、自由なる姿勢を取るべきであつて、全身
を固くして、コリカタマルは、誠に注意すべきである。

第二節 第二型式

基本姿勢に於いて、正座と正立との差異はあるが、其の他の點に就いては、全
座式第二型式と同一である。
臨の印相を結ぶも亦同じである。

第三節 第三型式

座式第三型式と同様と心得ればよい。
 第二型式と、第三型式とは、座式の場合も、立式の場合も、殆んど同様の様に見えるのであるが、之を實際に修して見ると、其の靈動の發する形式が、甚しく異なるが爲めに、敢へて別に掲げるのである。其の如何なる差異のありやは、讀者自ら修すれば、自から明となるのである。

第四節 第四型式

座式の第四型式と同様に心得て、之を修すれば、自得する。兩掌を直上に伸して、或は兩掌を身體に障らぬ様、身に添へて下伸して、第四型式の心持で行ふこともよいのである。

第五節 第五型式

座式第五型式は又掌、合掌して外縛の印相を結んで行つたのであるが、立式に於いても彼の場合と同様な必要を感じた場合に同様な心持で之を行ふ可きである。

第六節 第六型式

之亦座式の第六型式と同様であるが其の靈動の型は彼の場合よりは更に猛烈になり多くは直立のまゝ飛動を發するに至るのである。
 因に記して置くが如何なる型式を用ゐるを問はず立式靈動に於いて最も禁すべきことは膝關節をまげる事である。
 なほ場所に就いて特別の注意を拂ふ事は、迂り易い所でやつてはならぬことである。

第七節 第七型式

矢張り、座式第七型式の心得、心持ちを以つて實習すればよい。飛動が猛然として發する場合、言ふまでもなく、眼を開いて良いのであるが、前にも注意して置いた様に、拳を丹田の所に密着して、決して離さないことが、此の型式の獨特な所であつて、此所に妙味があるのであるから、注意して行はねばならぬのである。後に別篇に説く、遠隔の地に在りながら、治療を行ふ力を得るのは、前記座式の場合と相待ち、相助け、之に潜動が加はつて、初めて完全に行ひ得るに至るのであるから、心を止めて、練習すべきである。

第八節 第八型式

座式顯動に於ける第八型式は、其の動の最も甚しきものであつたが、同型式に

準じて、立式に行ふ時は、より更に激しい、靈動を發するのである。

第九節 第九型式

第五章、第九節に示した型式の主眼は、身體の何れの部分に對しても、特別に力を凝集することなく、唯だ意識のみに依つて、靈動を發することを、主眼としたのであつた。本章本節に於いても、同精神を以て、第九型式とする。

其の外形的二三を例示するならば、一臂を前伸して、この臂を動靈すべく意識觀念し、或は兩臂を前伸し、又は靜かに、身體に添へて兩手を下し、或は此の姿勢より、前臂のみを、直角に前角に曲げるべきである。

第十節 第十型式

從來説いた所は、多く手を主眼としたものであるが、脚を主眼とすることも出来

るのであつて、第九型式の自由に行ひ得るに至れば、雙脚を擧げ、之と兩臂に靈動を發現すべく、或は安定に、充分腰をかけ、心身を柔軟にして、意識觀念を以つて、靈動を發現すべきである。

第七章 臥式型式

座、立兩様の姿勢から、靈動を發現し得る者は、臥式顯動を發現し得ることも、見易い道理である。

臥式顯動を發するの基本の姿勢は、矢張り正臥にある、正臥とは、正立の姿勢を其の儘臥せしめたものと心得れば、其の大様は得られるのである。

既にして、臥相成り、心身の準備が整ふたならば、靈動誘起に入るべきであるが、上來五六兩章に互つて、説明した所に依つて、各自が工夫考案を積むならば、容易に其の法式を自得することと思ふ。

由來誘起の定型と云ふ可きものはあるべきで、前兩章に説いたのは、全く方便であつて、初心者のためにしたに過ぎないのであるから、安心して、既に兩章の諸型式に依つて、靈動の如何なるものなりやを知つたものは、種々工夫を積む可きである。

臥式靈動法を修したるの靜座に代はる靜臥は、努めて心を用ゐないと、何時とはなしに、眠りに入り易い傾があるものである。睡つたからと云つて、別に弊害はないが、折角骨を折つた靈動の効を無にするからである。

既にして座、立、臥の三相の顯動、其の堂に達すれば、行きつゝ之を行ふことも他の何等かの仕事に従ひながら、一部に顯動を發せしめることも自由なのである。

顯動練習修得の極致は、全く此所に存するのであつて、此所に至れば、種々應用の方面も、自得せられるのである。

顯動は、猛烈にして、荒きより、更に進んで微細になり、遂に動なきに至るも、見様による一極致である。此の微細なる動が、業を積み、功を勵むに従つて、次第に其の微細の度を増し、遂に靜に歸したのでなく、吾人の肉眼のよく見ることを得ざるに至つたものは、即ち潜動である。

此の潜動にして、初めて治病の効を奏し得るのであるから、顯動の一極致であると云ふのである。

併しながら、自己の疾病を治癒するに至つては、必ずしも、潜動發現をまつを要しない。毎日顯動を行ふことに依つて、拭ふが如くなるを得る、場合に依つては、毎日三四回、毎回一二分程之を行ふも妙である。

如何なる地に居住し、如何なる職を業とする事を論せず、上の如く、治病の効を奏すべきであるが、特に東京其他都會地に住するものに於いて、顯著なる効を見るのである。

由來都人士なる者は、非常に生理的運動不足の状態にある、外形筋肉の纖弱は、なほ可なりとするも、延いて内臟諸機關の運動、また纖弱運々たるものがあるから靈的作用を云爲することなく、單に生理的運動補足の意味よりしても、其の效果甚しいのに、驚くに至る程である。

第八章 潜動作用

潜動作用とは、先にも記したるが如く、等しく靈動作用の一種なるも、之を形の上より説かば、顯動作用の如く、自己身體の直接靈動する作用ではなく、動が内在して、外形に顯はれず、何等かの機會に觸れ、之を他物に傳へた場合に、其の物が有機物、即ち生命體たると、無機物たるとに論なく、不可思議の運動を起すのを云ふのであつて、是を運動の上から觀察すれば、動が微より細に進み、遂に動を外より窺ふことを許さざる程度に至つたものであつて、何等かの機に逢ふならば、ま

た動の状態を發現し來たるが如きを指すのであつて、此の作用の修習は、前章に於いて、記述せるが様に、顯動作用修習の極自然に到達するものであるが、更に特殊の方法に依つて、之を修習せんがために、其の方法を左に記述するのである。

第一節 第一型式

潛動作用修習には、何かの對象物を要するが、修習の第一階段に在るものは、小板、冊子、盆其の他動き易き無機物がよい、其の内でも、次第に量を増加し得るが故に、雜誌又は小板等をよろこぶ。

先づ、何れかの型式で依つて、顯動を修したる後、座上に置きたる對象物に、靜かに五指を揃へて觸れてゐるならば、別に之を押すと云ふ何等の考を持たないに、對象物は、數秒乃至數分にして、前進を始めるのである。

若し前進運動を始めることなく、故意に押して、前進せしめる様なことをして

はならない。

又時に、前進運動でなく、ガタ／＼と躍り出す様なことがあるが、それでも矢張り、目的は達してゐるのである。

手を對象物に添へて、靜座してゐる場合、目的物は何等運動を發することなくして、手端に、若しくは全身に、顯動を發し來るが如きことがある。

斯様な場合には、此の顯動の内在に努力し、意識的に、此の顯動を防止せねばならぬ。

第二節 第二型式

雜誌の如き、小冊子、又は小板を、二枚乃至三枚重ねて、之に對し、第一型式の如く行くのである。

第一型式の場合には、自覺せざる迄も、故意的に前進せしめんとする様な場合にも

夫れが外部に顯はれぬから、本人も、遂に自覺することなく、潜動作を修習し得たりと信ずる虞れがあるのであるが、第二型式の如く、其の二三を積んで行ふならば、若し其の間に、我意を挿めば、冊子と冊子、板と板との間に、滑りを生ずるから、自然我意の有無を、識別することが出来、非常に好都合である。

第三節 第三型式

冊子又は小板の如きものを積んで、次第に五より、拾に至り、拾より、拾五に至り次第に、功を積むと共に、其の数を増し、高さ一尺乃至一尺五寸に至る。

右の如く、次第に数を増加しては、第一、第二型式の心持ちにて、之を行ひ修するるのである。

靈動術を、體得せるとせざるに論なく、一乃至五、十位の数を積むも、なほ行ひ得るものもあるのであるが、其の数を増し、其の量の次第に増加するにつれて、

之れを行ふことは、なか／＼容易でなくなるのである。夫れを、次第に練習し、功を積む内に、容易に是等のものをして、運動せしめることが、出来る様になるのである。

器物に依つて、潜動作を修得せんとする妙味は、此の數と、量とを増加したるものを、運動せしめ得る所に存し、此所より會得するのである。

功を積み、充分なる能力を有するものは、書籍の類を積んで、己が身長と等しき高さに達するも、なほ手端を觸るることに依つて、靜かに運動を發せしめることを得るの特殊能力者もあるのであるが、普通の人は、二尺乃至二尺五寸の高さを、一應の限度とする様である。

第四節 第四型式

既に、修習の功を積んで、二尺前後の高さを有する雜誌、書籍の類に對し、自由

に運動を與へ得るに至れば、他の適當なる器物を見出して、隨意に之を試む可きである。

机、椅子、火鉢等が、心のまゝに動くに至れば、大抵は治病能力を充分に、體得し得られた證據とすることが出来るのである。

第五節 第五型式

隻手よく充分に潜動作用を、發現することを得るに至れば、第一節より、第四節に至る型式に従つて、他の隻手に就いて、是を練習し、兩手別々に、相當の域に達したならば、兩手同時に、之を行ふことに就いて、殊に十二分の練習を要するのである。

現在の人間は、如何に練習するも、兩手が同様の能力を發揮することは、絶対にないのであるが、治療的完全を期するが爲めには、左右兩手の能力の相似たらんことを、要するのであるから、努めて練習すべきである。

第六節 第六型式

既にして、左右兩手にして、充分の練習を積み、相當熟練の域に達したならば、今次は、或は手背を對象物に觸れ、或は前肘を觸れ、或は爪端のみを觸れ、或は足を觸れ、其の他身體の種々なる部位が、種々なる形式に於いて觸るゝも、尙相當の靈的運動を發する様に、練習するを要するのである。

第七節 第七型式

第六型式迄を練習したる後は、冊子を左右に並べ置き、其の上に、更に兩方に架する様に冊子、小板等を置き、或は相當に積み重ねたる冊子、小板等の上に、球其の他の比較的靜止の不安定なる物を置き、之に身體を觸ることに依つて、是等對

象的に、運動の起る様に練習すべきである。

第八節 第八型式

椅子、卓子等、比較的に重量のあるものに對しては、一人で行ふよりも、二人乃至三人に依つて行ふ可きである。

更に進んでは、腰かけたる人を、椅子のまゝ運動せしむるが如きことも、可能であつて、大抵は両手をかけて、行ふ様であるが、二人乃至三人、四人等に依つて行ふもよい。

既に此の型式に依つて、練習するに至るには、充分猛烈なる顯動を發し得るのであり、且つ第一型式以下に就いて、充分の練習をなしたるものでなくては、試みるも全く徒勞に屬すべきである。

第九節 第九型式

第八型式に依つて、二人乃至數人が、相共に同一物に對し、潛動作用を發現せんことを練習したる後に、試むべき型式であつて、靈動作用に基く靈力が、如何に超空間的に、作用するかに就いて實驗し、治病能力に就きての、各自の自信を作ると共に、一面また靈力を超空間的に、作用せしめる練習をするのである。

最初の内は、潛動作用修習者の間にのみ是を行ひ、遂には全く潛動及顯動に就きて、何等の知識經驗なき者に對しても、試むべきである。

其の方法は、兩人相對し、一人は端座瞑目し、一人は之に對して、直接觸るゝことなしに、潛動作用を傳へるのである。既にして、完全に潛動作用が傳はつたならば、前者は瞑目したるまゝにて、後者の意識を強め、思惟したる儘となり、或は後者のなす所を、何等視ることなくして、其の眞似をなすものである。

而して、是れも次第に熟達すれば、距離を遠くして、是を行ひ得る様になり、或は障子襖壁を隔て、之を行ひ得るに至り、更に進んでは、全く潜動作用を修習せざる者に對しても、前記の如きことを行ひ、得るに至るのである。

以上の練習が、十二分に積んで、後初めて、彼の別篇所述の、遠隔治療なるものを行ひ得るに至るのであり、且つ其の可能を、自得することが出来るのである。

以上記述し來りたる所に依つて、靈動作用の如何なるものなりや、及び之が實習修得の方法を、會得されたことと信するのである。

前記にも記して置いた様に、顯動にもせよ、潜動にもせよ、之が修得の方法は、前掲で盡きた譯ではないのである。猶他に、予の考案し、實際に用ゐてゐるものが多いのであるが、能力修習の上に、上記以上、練習する必要を認めないのみならず既に定型のないものであるから、讀者に於いて、工夫するのが、却つて其の進境を

見る上に、早いと信するのである。

靈動作用を、文字の上で修習したものでなく、實際に練磨修得した者に對しては別に説く必要はないのであるが、先づ讀んで之を行ふ人のために、一言すれば、所謂催眠術なるものとは、全然趣を異にしてゐるから、彼の如く對手が人間でなければならぬ必要は、毛頭ないのである、動物であれ、植物であれ、礦物であれ、其の如何は、全く問ふ所ではないのである。

更に靈動作用は、電氣作用に似たる所なきにしもあらざるも、彼とは、全然異なるが故に、對象物の金屬なると、非金屬なるとに論なく、特に潜動の第九型式に於いては、其の間に、導體、不導體の存否如何に依つて、其の効果に差異のあるものでもない。唯電波が、一所より一所に至るには、矢張、時間の制限を受けるのと同様に、靈力の及ぶにも、夫れ相當の時間的制限を受けることは、肯定せねばならぬ。然しながら、其の時間は、光や波の速度よりも、更に速く、殆んど考慮の中に

入るゝを用ゐないのである。更になほ、電氣作用に相似たるは、中間にある電波に依つて、電波が交渉される様に、靈力の及ぶに際し、其の力の間に、他の靈力が存すれば、必ず交渉を持つことは、實驗の證する所である。

更に靈動作用は、吾人の普通に思惟するが如き力とは、其の作用を異にするものであるが、先づ殆んど、力と相似した作用をするものであつて、自然對象的の組織の硬軟、疎密、換言すれば、物理的質量の如何に依つて、其の傳導作用に、難易遲速の差を生ずるのである。

心身改造 靈動氣合術 講義錄(第二靈動篇)終り

氣合治療法

心身改造 靈動氣合術 講義錄

大日本靈學通信學校講師講述

第四 各種療法比較篇

緒言

人には相互に共通の點があると同時に、部分的には各自また大なる差異を有し、誰一人として全く相等き人間を見出すことは出来ない。ボンと母體から突出されたと見るべきか、オギャアと母體から飛出したと見るべきかは別として、兎にも角に

も此の世へ表はれたその時は、全く同じ類似の人間の赤ん坊であると同時に、既に其の環境の天分に於いて、非常な軒輕を有する、彼れは絹布の産衣に受けられ、萬億の人に奉祝、歡喜の叫を捧げられるに、同じ年月時刻に生れても、此はまた淺ましや。ブンと臭い蓆の上に、母親が一寸前まで内職の手を止めなかつた、マツチの箱が轉がつてゐると云ふ、セマツコイ間にツギハギにした堅いゴツ／＼の木綿の上に産み落される。煤けた棚、さては破れた壁の間から、鼠が此方を眺めてチユウと一聲奉祝の聲を揚ぐるの差異がある。夫れと同時にその赤ん坊の實質に於いて別異の個性を有し、各獨特の發達を遂げ、相同じからざる生活をつゞける。

如上の事實を科學者は、遺傳の力であると説明して父より祖父、祖父より曾祖父と順次に上へ廻り、且つ代々我が家の系統へ他の系統より母を得て、母體內に保存せられてある先祖傳來の血の凝りたる卵子と、父體にて保存せられたる先祖より傳承したる血の凝りたる精蟲との相抱き、相融合した次代を形成し、かくて順次にそ

の内の幾分か血を混じたる父へ、更に他系より母を得、その両親より更に幾分かの分配を得て、我なるものが此の世へ表はれたので、かく複雑なる血を配分されて靈妙不可思議なる生を得て來てゐるのであるから、其の傳承の經路と配分の率の何人もが、同一であり得ざる限り、人間が各自の個性天分の上に於いて、差異のあるのは當然であると言ひ、所謂東洋哲學の輪廻說に依れば、無始曠劫の初めから、今に至る迄吾人は無限無數の轉生をなし、其の各生毎に爲したる所業の如何によつて次生に於いて各異の果報あり、其の果報の上に更に各人各異の所業を積んで、更に次生を禀け、以て今日に至つたのであるから、無盡の過去から今に至る間の所業の各同一ならざる限り、所謂個性果報は同一であり得ないと説いてゐる、之を更に基督の教に見るも、其の理論は甚だ不徹底ながら天なる神の罰を受けて、各人は格別の性を有し、格別の生を營むと説いて、人間の内に差異軒輕のあることを立教の根基としてゐる。

其の學說の趨歸の如何に關せず、人間は其の境遇環境が同一であり得ず爲めに後天的に各自別異の發達變化を遂げること、心身共に其の素性素質の上に先天的の差等あることは、何人もの辭み得ない事實である。

爰に於いてか仔細に觀察すると、人間は其の食餌に、衣服に、睡眠に、座作進退に、夫れ夫れ異つた様式を用ひ、或は分量を異にして用ゐてゐる、甲は斗酒なほ敢て辭せざるに、乙は一盃の酒に前後不覺と酔ひ、彼は千斤の重荷なほ重しとせざるに、此はまた輕裘の身を飾るさへなほ堪へ難き風情あり、奈翁は一日二三時間の睡眠にてよく心身の疲勞を回復したるに、我は十時間にして辛うじて恢復するが如きものがあるのである。然れば同じ健康法なりとするも、甲に適する所必ずしも乙に適しない、同一方法が、兩人に適するとするも、なほ之を行ふ分量に於いて、兩人が同一であり得ないことは、恰も或る病症に對して唯一の特効藥とせらるるものも、而も之が分量の如何は病者の體質と重大なる關連を有し、之が分量決定の點に、博

士と苟醫者との區別が存すると一般である。

生に執着を持ち、生を愛する人間が古來幾多の強健法と、治療治病の法と、藥餌とを發見し、實行し來つて、夫れ夫れ特異の發達を見たる點より觀察するも、仔細の點まで萬衆を同一に率する健康法も、治療法も、藥餌もないことは明かである。さうして見れば、我等は、生を愛し長生を希ふ人は、各自夫れ／＼に自己に適する健康法を見出して、之を實行する外はない、是れ吾人が吾人の信頼する健康法を、強ちに諸子に強くないで、努めて公平の態度に在來の健康法を紹介せんとした所以である。

如上の説述は人間に、各差異を有する點に着眼して、現代人の多くが所謂唯一特効藥さへ飲めば、誰も彼も其病を癒し得るものだ、分量など問ふ所でないとい誤信してゐるのに注意をした迄であつて、決して人間が人間たるの點に於いて、同一様であり、従つて同一點に基礎を置いた健康法は、萬人に一樣に有効であると言ふこ

とをいなむものでない。食餌呼吸、睡眠休養運動等は、如何なる人にも必要缺く可からざることを前提とし、萬人の一樣なる人間味、人間性を背景した上に、立脚して本篇を草するものなることを承知してもらひ度いのである。

第一章 好 餌 法

吾人の身體は、生理學上の法則に従つて生きてゐるのであるから、保健強壯を圖らんとするに當つては、第一に生理學上必要な生存條件を充すと云ふことは當然のことである。此の條件の尤なるものは營養の佳良である。營養の佳良と云ふことは美食と云ふことでなく、消化と吸収の佳良を云ふのである。

由來吾人の身體は、其の必要とする所を好み食ひ、よく之を消化吸収すると共に一般の動物と同じ様に生活の習慣に適順する性を有し、幼少からの習慣に依つては一般に不消化なものも、よく消化吸収する様になり、之を欲し之を好み食ふと共に

如何に滋養に富み消化し易きものも、其の之を好まざる時は、或は嘔吐し、或は下痢し、徒らに心身を害ふの外、更に吸収して身體を養ふことをしないことは、何人も必ず日常経験する所である。

好餌保健法は、實に此の人性に根柢を置くものであつて、其の理論其の方法は實に平易簡明なものである。即ち其の平素好む處を、口腹の要求する時に於て所謂腹八分に食するのである。而うして其の食するに當つては、よく之を咀嚼し、落付いて嚥下すべきである。急遽惶惚以つて食を了はるが如きことが度重なれば、必ず心身は害はれるのである。好餌を食すると云ふ一面には、食物を玩味し、よろこび食ふと云ふ、切要なる條件を供へてゐるのである。

好餌食を徹底的に考へると、寧ろ腹がハリキレル迄食すべきが如き觀あるにも拘らず、八分目にせよと注意したには大いに意のあることである。

人間が未だ法的安固な生活を営まなかつた時代、其の好物を保持保存して適當な

時に適當なる分量を食することを許されず、敵に奪はるゝことを避くる唯一の手段としては、之を口腹に無理にも藏め置く必要があつた。此の習慣の遺傳は、今日に於いても好餌に對しては、身體の所求必要以外に、なほ慾しがる性となつて表はれ爲めに、身體を害ふことがあるからである。

夫れから好餌法に於いては、其の食時に注意せねばならぬ。

感情、運動、及び前食餌の分量の如何、前食餌の好否に依つて、消化に、吸収に非常の差異のあることを認めながら、食時より食時までを時間を以て定め、人間否一切生物が、飢ゑて食を欲し、渴して飲を欲する自然の賦與したる力を否定せんとするのは、誠に謂れなきやり方である。

吾人は吾人の心身の要求する時に、食餌に對すべきである、夫が最も吾人の心身を養ふ所以である。唯注意せねばならぬことは、未開野蠻の時代の遺傳は、此の場合にも強く働いて、好餌に對しては時間の制限のなくなること、恰も分量の夫れと

異なることである。

第二章 發聲法

凡そ如何なる生物も、運動をしないものはない、近時の進歩したる科學、哲學は吾人が一見死物無活動のものと思惟する、所謂無機物さへも、不斷の運動を行つてゐると説いてゐる。實に運動は一切物の存在生命である。

吾人の力強き生存は、より盛んなる運動に依つて保持せられる。而して其の如何なる仕事に従事してゐるかを論せず、一般の人は其の内臓の運動が、外部の運動と權衡を失し勝である。特に文筆を業とし、座職に従事するものは其の度が甚しい。

此の不權衡の調和を得、運動を補足し、以て健康を増進し、生活機能を旺盛ならしめ、部分的疾患を治癒せしめるために、發聲運動を行ふのである。

此の運動法は、唯大聲を發すれば夫れでよい様であるが、夫れよりも更に論、淨

瑠璃の如き趣味に結びつけられたる音曲、又は祈禱讀經の如き宗教的安心信仰と連絡を有するものを更に有効とする。如何となれば、短かく切れ／＼に發生することには左したる努力を要さぬだけ、運動としても不十分であるが、後者に至つては其の節廻しや、讀切りの關係からして、發聲に非常に努力を要し、其の當時に身體の狀況の許す限り、換言すれば其の人に尤も適したる程度の深呼吸を完全に行ひ得るのみか、趣味快樂によつて與へられる腦細胞の善良なる刺戟は、生理的に血行に佳良なる影響を與へ、有機感覺機能に至妙の好刺戟を與へ、更に宗教的信仰安心の許にまさるゝ祈禱讀經讚美歌の如きに至つては、吾人の筆舌を超越したる至妙至善の好結果を其の人の心身の上に齎らすものである。古來の名僧知識使徒行者等に依つて此の方法の如何に有効なるかは實證されてゐる所である。

第三章 休 養 章

吾人の生活が運動に依つて持續維持されてゐる一面、その心身は休養に依つて保護補足されてゐることは、吾人の肉體中不斷の活動を要求されてゐる心臓肺臓に於いても、尙利那的休養をとり、睡眠時に於いて活動の程度に於いて、殆んど休養に近き状態にあることに見るも、容易に首肯さるゝ眞理である。

休養とは休息して心身を營養するの意であるが、唯身體の運動休止は決して完全な休息ではない。否身體の運動を休止して、精神に諸種の刺戟を與へることは、却つて身體の運動の過度よりも、更に心身を害することが多い。休養に努むるものは精神の安靜を圖り、刺戟の淺少ならむことを圖らねばならぬ。此の意味に於いて、此の治療健康法は、信仰安心を基柢とする療法と、相關する所が多いのである。元來此の健康法治病法の根基は、人間否生物は其の創痍を自ら癒し、活動によりて失はれたる、組織内の物質は之を恢復し得る能力を有すると云ふ事實にあるのであるから、休養其のものの方法は、此の趣意に適つたやり方でなくてはならないの

である。

此の休養法の内、特に注意を拂ふ可きものは、安眠法と断食法との二者であるが、断食法は特殊の發達を遂げてゐるから、章を別にして説明することにする、此所には左に安眠法に就いて述べることにする。

睡眠時間の長端は、其の人の體質に依つて甚しい差異があるが、各自の所求の間睡眠せねば、決して腦は活潑な活動をするものではない。なる程睡眠不足も之に慣れると左までの苦痛を感じることもなくして生きて行ける様であるが、仔細に觀察反省して見ると、腦の活動が其の敏活を缺いてゐるに氣がつき、微妙な點に働かなくなつたのに心付くのである。自然肉體の活動も之に伴つて、其の敏活と靈妙さに於いて、甚しい缺損を生ずるのである。果して斯様な風でありとすれば、半は眠つてゐるとも、半は死んでゐるとも言へよう。之では折角起きてゐても、人間生活の上に何の意味をもなすまい。更にそれが彼の蓄電池が、電氣を消費して了つた後

に、更に蓄電して使用するよりも、未だ消費しきらぬ内に、更にチャージする方がより遙に、蓄電池の生命を長からしめることに考へ至り、腦力を果して然りとすれば、誠に至大の願慮を拂はねばならぬではあるまいか。

生存競争の執甚さは、日と共に其の度を加へ來り、其の必然の要求より、人間は誰もより多くの活動を要求され、爲めに勢ひ目前の計算にとられて、活動時間の長さを計り、睡眠の時間を縮少するに至つてゐる。成程眠りは必ずしも長きを要さない。深ければ量に於いて同じであるが、何れにせよ相當の眠りを必要とするにも拘らず、其の必要をみたし得ないで、ために次第に其の健康を害してゐる者は東京の如き大都市に於いては特に甚だ多い。殆んど人間の九分通りまで夫れである。誠に氣の毒な次第で、此の點に於いては、田舎に居住さるゝ方は至上の幸福を贏ち得てゐる譯である。

然らば如何にして安眠を求む可きか、温度急變、音響空氣の流動による刺戟及び

小動物の襲來等の尠き場所に、就眠前静座深呼吸祈禱讀經等の手段を講じて、出來得る限り精神を落ち付け、且つ食後満々たる腹をかへて寝ぬるが如きことを避くべきである。

第四章 斷食法

斷食は餘程古くから、宗教的信仰の意味が附加せられて行はれてゐたものであるが、今日に在りては宗教的信仰から離れて、斷食に依り大いに身體を強壯にし、疾病を治癒し得ることが信じられ、自ら實行して之を實際に證明してゐる人が澤山にある。

斷食即ち生物の體に必須なる營養の供給を杜絶することが、強健法であるなど主張することは如何にも非論理なことの様に聞えるが、決して今日の衛生思想に矛盾するものではない。前章に述べた如く、生物體には休養の緊要であることが是認さ

るゝならば、斷食は全く消化器（夫れもともすれば人間の無節制になりがちな食欲の犠牲となつて、食餌を抱持したまゝ勝手に休止する疾患状態の外、生涯を通じて休養することなき）の最善の休養法である。

人間が物質的肉體的にのみ生活をつゞけてゐるものとすれば、斷食は消化器の休養であると共に、他の部分のためには營養の缺乏となる譯で、唯だ休養後の消化器が大なる活動をなすために、先きの休養中の營養缺乏をつぐなつて餘りある譯になるに止まるのであるが、人間が精神的靈的生活をつゞけてゐる一面、而して精神が裕に肉體を支配し得る力を有する限り、斷食中に於ける營養の缺乏を補ひ得るよりも、更に大なる利益を吾人の心身の上に直接與ふものなることは、實際に斷食したものの、等しく認める所である。

斷食の方法も各自の體質と、從來の生活經驗とに依つて大いに異なるのであつて、甲には大害を生ず可き程亂暴な方法も、乙には全く平々凡々何等の障害を起さない

のであるが、此所には比較的に體質の健康の普通以下である人を標準にして断食法を記すことにする。

(1) 病中食を絶して幾十日なほよく生命を保持し得る事に鑑みて、幾日幾十日の断食は何人もよく耐ふ所なることにつきて確信を持つこと。遊びに耽つて食時を忘れ、何等空腹を感じざることを考へ見て、饑渴の感は自己の意思によりてよく左右し得と確信すること。

(2) 漸を追ひて断食すること。

(甲) 先づ一日の断食後二日間平生に復し、次に二日間断食して兩三日平常食に復し、次に三四日の断食を行ひて五六日間平常に復し、次に一週間乃至十日の断食を决行し、當分平常食に復したる後、更に二週間の断食を决行すべきである。

(乙) 平生の事務を廢し難き人の如きは、甲の方法によるよりも、次に述ぶる所に従ふのが甚だ都合がよい。先づ當分の間一日二食主義を採り、其の間氣の向いた時

に時々一日を一食にして見る。漸く二食になれたる後は、更に一日一食となすが如きである。此の順序に進んだ後は、突然断食するも三日五日は全く平氣でゐられるのである。此の方法による場合、一日三食四食から、突然二食になつた當時、非常に空腹な様な感じがするのために、次の食時にシコタマ食ひ度い様な氣持がしても、之を無闇に食へば或は別章に述べる大食法に叶ふかもしれないが、断食或は節食の主義とは反する譯である。

(3) 断食に經驗のない方が之を初めるのは、秋冬の交を最とするのである。春夏の頃、特に夏時はさけるがよい。

(4) 宗教的信仰の下に意思鍛鍊のためにやる場合の外は、最長期二週間の断食を行へばよい。徒らに其の期の長きを欲せんよりは、短かき期間時々之を行ふが健康法治病法の上から見て最も有効な方法である。

(5) 断食第一日の終りより第二日第三日にかけて非常に、而して次第に倦怠を覺え

るものであるが、別に何等の心配を要さない、斯様の感のする時に其の都度ナニツと氣強い心を持つてもらへばよいのである。なほこの倦怠を去る方法としては、皮膚摩擦擦深呼吸等は誠に妙である。又水浴が非常に有効である。

(6) 斷食中及び斷食後其の肉體の恢復する迄は、絶對に温水浴を禁じなければならぬ。一日二日の斷食は問題にもならぬが、幾週幾十日の斷食者が、温水浴をすればたちまち卒倒をするからである。

(7) 前記に反して斷食中冷水浴をなすことは、氣力を補ひ心氣を爽快にし、斷食中の身體の倦怠より来る苦痛を絶滅せしめる効能を有する。特に嚴寒水を碎いて水を浴びるが如き場合は、到底今日の醫學の力に依つては、説明し切れない神祕力を感ずるものである。

吾人は吾人の體験と幾多の實驗談と、古來の記録に依つて斷食と水浴とは、兩輪双翼の關係に立つものと信じてゐる。夫れに季節は冬なることをよろこぶは、他の

動物の冬眠して夏眠することなきに鑑みるも明らかである。併しながら身に斷食の體験のあるものに取つては、其の時季は左迄大切なものではない様である。

(8) 短かい斷食から平生食に歸るには、然したる注意を要さないのであるが、五日以上も斷食した者が平常食に復するには相當の注意を要する、先づ第一に多食しないことである。第二は液體食餌を取るべきである。其の期間は十日以上も斷食した場合は、二三日位を必要とする。而して夫れから次第に平常食に復すればよい。之も斷食に入ると同様、經驗上より體質の健康な方はイキナリ平常食に復しても差支はないが、先づ用心怪我なし、君子危きに近寄らずで注意した方がよい。筆の序に書いて置くが、大正九年七月二中木博士も新聞紙に説かれた様に、小兒は其の必要食餌の約二倍もの食物を母親の溺愛から與へられて居り、自己に對し比較的忠實ならずと。かく口腹の慾に打ちまけ勝の人間の大部分は、保健上必要否過剰の食餌を通常攝取してゐる様である。注意すべきことである。

第五章 大食法

第一章に説いた好食法と連關を持つ所甚だ大なるものがあるのであるが、此の法の根據とする所は吾人心身の根基は營養に在り、營養の大部分は消化器より攝取せらるゝが故に、此の消化器に充分の鍛鍊を與へて、旺盛な消化吸収を營ましめようと言ふのにあるのである。

西洋醫學の輸入せられた當時、消化物滋養物のみをさわざ食つて、却つて衛生に無關心にて、只自己の欲する所を食せる者よりも、劣等なる心身をカチ得たるに鑑みて唱へられたる所であつて、吾人の手と言はず足と言はず、一切の肉體が鍛へれば鍛へる程、強健になることの當然の推論からして、胃腸も亦鍛へれば其強健の度を増し得る譯だから、大食によつて之を鍛へようと云ふのである。

其の方法としては

- (1) 自己の最も好める所を食べられるだけ食ふのである。但し食ひつゞけてはならぬ。矢張り相當の休養時間を置かねばならぬ。如何に鍛鍊なればとて、無休養の活動は、たゞ疲勞困憊をのみ殘すに鑑みても明らかである。
- (2) 大食の後は多くは眼の皮がタルンデ睡眠を催するものであるが、睡つて了つては消化機能も鈍り、場合によつては消化器より出づる防腐液が全食物に浸潤しないために、胃腸内で腐敗する虞がないでもないから、決して其まゝ眠つてはならない。必ず他動的血液循環法として軽度の運動をなし、或は人工蠕動法として靜かに腹部を『の』の字なりに摩擦してやらねばならぬ。
- (3) 大食法で注意すべきは、無休養にくり返し之を行ふか、無暗に水分の多きものを食する時は、却つて胃擴張の如き病を起さぬとも限らぬから、くれぐれも休養しつゝ之を行ふことに氣をつけねばならぬ。

第六章 食 養 法

食物が吾人の心身の基礎をなしてゐるだけ其れだけ古來此の食物によつて、心身の強健を圖らんとした企圖は多いのである。従つて其の方法もまた尠くない。其中で同法中の權威と認む可きもの二つを左に述べることにする。

田中式は其の著に於いて、日本人が歐米崇拜の結果數千年來の習慣をも一朝に放棄して、其の本來の菜食主義を一變したるの結果、正しく精神力及び體力の上に急戟なる變化を生ぜしめ、其の弊に堪へないことを痛嘆し、更に進んで動物食と植物食とを相比較し、氣候風土境遇の差異によりて、兩者の優劣は俄かに斷じ難きも、生命現象は、近い自然物を攝取することが、一層自然的發達を遂げられることを前提として、植物性のものを第一段として動物性のものを更に第二次のものと斷じ、動物性の食物は、其の脂肪のために毒素微菌等を體內に蔓延せしむる憂ひがある。一

面蛋白過多のため、消化機關、肝臟、腎臟等の過勞を誘起するの害を擧げて植物食に贊し、更に前者は一時的精力の旺盛を圖るに適當するが後者の持續力の旺盛にして、邪慾除却の點に於いて前者の邪慾の發生し易きに比して數等の優越を認め、堪能發揮の上に缺く可からざる食餌として菜食を推奨されてゐる。

氏は更に筆を次いで平時と病時とに分つて食養を説いてゐるが、要は玄米食を推奨し、其の味が劣れるがために、普通人の好まざる傾を察し、白米食をやむなしとするも、混砂搗米の人體に甚しき有害なる所以を説き、進んで玄米、白米、麥の混合食をすゝめ、副食物としてはどこまでも菜食主義に傾き、肉食の如きは甚しく之を排せざる程度に止め、更に進んでは所謂雜炊、即ち飯及び副食物を混合し、之に味を附したるもの、効能を擧げ薦めてゐる。

其の病時に於けるものに至つては、代表的病を區分して之を説いてゐるが、要は本來の菜食主義に附加して諸種の刺戟の食餌の避く可きを説き、更に海藻が人體の

活力を刺戟補足し、生活力を旺盛ならしめる點に着眼して、之を副食とすべきことを説いてゐるのである。

更に石塚氏の食養法を左に紹介せんに、

同氏は「人の健康になるも疾病を醸し苦しみ惱むも、實は我等が日常食する所の食物中に含有する二つの鹽類の配合如何に依るものである」と説いて、加里鹽類と那篤倫鹽類の二者を夫婦亞爾加里と稱し、其の食養法の出發點としてゐるのみである。

加里鹽類は所謂アケケであつて、穀類菜類果物類及海藻藻類の中に含有さる、陰性鹽であつて、酸化作用の主働者であると同時に、解熱作用を司り、又軟化膨大即ち崩解吸水の兩作用を有するものであつて、多くは煮て膨大になるものが夫れであると稱して居る。

那篤倫鹽類とは、所謂鹽氣のことであつて、陽性の鹽類で酸化作用を抑壓し、保

温作用を營み、縮少硬化即ち凝固脫水の兩作用を有し、煮て多くは凝縮する食品の内に含有されると説いてゐる。

氏は更に筆をすゝめ、此の兩者の調和は同一人に對しての、氣候風土に依つて異なるべきものであつて、我が國の如き四圍皆海にして、空氣中に鹽分を含有すること多き所に在りては、米食を以て標準食とし、更に南方の暖地は鹹氣多く、且つ熱きを以てアケケを含有する食物をとりて、身體を冷却せしむる必要があり、また寒冷なる地方に於いては、體內に鹽氣と脂氣とを攝取して、身體の温を保持する必要がある旨をといてゐる。

氏は右二鹽と脂氣の過不及より、一切の疾病は誘發するものと斷じ、之を食養の上より觀察し左の如く言つてゐるのである。

鹽類不足のために起る疾病は加里鹽病、又一つに寒病と稱し、漢法醫の所謂大陰病であつて、那篤倫鹽の不足から、加里鹽の中毒より起る病としてゐる、之を列舉

すれば結核性の諸症、心臟病、胃擴張、慢性肺炎、慢性腎臟炎、脚氣、子宮諸症、月經不通、月經不順、白帶下、痔核、結石、貧血、耳鳴、鼓膜に何等の破傷なき聾等の類之に屬し、

アタケ不足より起る疾病は、是を一つに那篤倫鹽病又は熱病と稱し所謂漢法の大陽病であつて那篤倫鹽類の中毒より來る疾病であつて、腦卒中、急性腎臟炎、格魯布性肺炎、糖尿病、近視、脚氣、壞血病等之に屬し、

脂氣の不足より起る疾病は、關節炎、佝僂質斯、神經痛、夜盲、弱視、結膜炎、角膜潰瘍、トラホーム、筋肉の凝り等之に屬する。

以上の點に注意して正食すれば、陰陽中和を以て、健康を直ちに挽回すると力説してゐる。

更に近時世間に於いて屢々玄米食の唱道さるゝに至つたのは、氏が極力主張したのに胚胎してゐる。而して之が要點と見るべきは、矢張り氏の所説の二鹽説に根

柢を置いてゐるのであつて、玄米の二鹽類の何れもが過不足なく含有されてゐて若し之を極端に云ふならば、玄米と水とをさへ食してゐれば、吾人の健康は維持されてゐる程であるが、一度之を精白した場合は、米の中の加里鹽類を含有する部分即ち纖維、石灰類を失ふが故に、遂に那篤倫鹽類を多食することとなり、延いては種種の疾病を誘起するのである。假令無砂搗半搗米を食用する場合に於いても、其の缺乏したる幾分を補ふがために、成るべく野菜類を皮付きのまま、油氣と鹽氣とを以つて煮しめて、食ふべきものであると主張されてゐるのである。

第七章 靜 座 法

靜坐法を説くもの近時甚だ多く、二三にして足らないが、其の中で白眉を以て許すべきは、岡田式の提唱々道せられる法であらう。斯るが故に同氏門下の語る所に依つて左に要點を摘記する。

静坐の姿勢に就いて次の十五條が注意される。

- (1) 坐りたる時に足を可及的深く重ねること。(2) 臀は出来るだけ後方へ突き出すこと
- (3) 腰は及ぶ限り前に反らせること。(4) 腹は可及的前方に張り出し力を入れること。
- (5) 自然膝を九十度位開いて短く坐はり、腹で覆隠す心持ちであること。(6) 膝を開け腹に力を入れて前方に突き出すが、肛門は充分力を込めて引き締め窄めること。(7) 鳩尾を落し力を抜くこと。(8) 腹は臍より下を伸ばし力を入れ、上は縮めて出来るだけ力を抜き、臍が上向きになる様注意努力すること。(9) 手は左手で右手の四指を握り、右手で左手の母指を握り、静かに臍下に安じ、腹に引き附けること。(10) 肩を下げ力を抜きかたくならぬこと。(11) 口は開かないで軽く閉じ、齒はかみ合さざること。(12) 目は静かに閉じること。(13) 耳も出来るならば閉ぢて心を外物に動さぬこと。(14) 頭を真直ぐにし背を正しく坐はること。(15) 腹力の中心を所謂氣海丹田、即ち臍下七分の所に集め安定すること。

右は静坐の時の心得注意であるが、行往坐臥に此の心持と注意を怠らざらんことを要求してゐる。

呼吸の方法としては、鼻から出入ともするのであつて、出来る限り静かに、且つ細長くする様に助めることを望んでゐる。而して吸氣は充分胸にため、其の充滿するやグット押し下げて氣海丹田に送り、充分力を入れて之を張り出し、次第に力を増しながら呼氣をなすので、所謂逆式呼吸、即ち三段に呼吸をする譯になるのである。

氣を吐く際は次第に下腹部に力を入れ、ために勢ひ背骨を圓くして、短かく坐はつた形になるのである。

静坐が既に熟すると、身體に自然の動搖を發する事を説かれてゐる。而して其の動搖の形式は、各人各異で或は頭を振り、或は手を振り、或は肩を動かし、腰を動かし、或は座したるまゝにて、ビヨン／＼飛出すが如き、全く靈動状態が起るので

ある。

此の道人は、其の動搖と動機を吸伸呼屈の作用と、心臓の鼓動とに伴ふて起るので、全くの生理作用であると説いてゐるが、自分は別篇に説く所の靈動作用であると解してゐるものである。

尙此の動搖は自然に發するものであるが、座したるまま軽く、殆んど自然にまかせて置いた様に、前後左右に身體を動搖することは、呼吸を特に吸氣を容易ならしめ、充分深き呼吸をなし得る利がある様である。

第八章 調息法

心は是れ心體の主であつて之を支配し、呼吸は生命保持の一段であつて、食物は幾十日に亘つて廢することが出来るにも拘らず、呼吸は數分さへ廢し難し。此の點に着眼して、若し吾人が其の心に於いて、將た呼吸に於いて、常に其の調和が保

たれてゐるなれば、心身は常に壯健爽快であるべく、萬一其の調和が破れると、其所に疾病を發すると云ふのであつて、提唱者藤田式に従へばナカ／＼複雑な理論の説明があるのであるが、此所には夫れを略して左に實修方法を述べることにする。

心身の一如境に達せんがために實修に着手するには、先づ其の目的を定めねばならぬ。氏は此の目的を公案と稱してゐる。例之疾患治療とか膽力養成とか、心身強健とか、自己が此の調息法を修する目的を、簡明に表明する言辭を選むのである。而して常に此の公案を心中に憶持想念しながら、調息調和の法を行ふのであつて、其れには三大綱要がある。即ち調身法、調息法、調心法が夫れなのである。

第一、調身法とは姿勢を正しくするの意であつて、先づ下腹部を前へ少しく張り出す様にし、脊柱骨は正然として直立せしめ、首を眞直に安く軽く體の上に安するものであつて此の姿勢は修養法實修の時ばかりでなく、隨時隨所常に恒に之を持続せよと云ふのである。

第二、調息法とは息を調へ、息を自由にすることを練習をすることであつて、同氏は之を三種に別ち、努力呼吸、丹田呼吸、體呼吸としてゐる、努力呼吸とは其の人が出来るだけ呼吸吸氣共に深くするの意である。丹田呼吸とは他の主張と何等異なる所なく、丹田に力を集め、丹田に氣を込めて、正呼吸をせよと云ふのである。體呼吸とは、吾人の所謂全身呼吸なるものであつて、氣を丹田にのみ集めず、又彼の道家仙人行者の如く踵で呼吸するのではなく、全身に氣を込めて軽く捉らはれざる呼吸を充分にするを云ふのである。

第三、調心法とは前述の公案を専念一意、憶持想念して心を此所に集め纏め、遂には何物にも囚はれざる所、光風霽月の境に達せんとする努力であつて、同氏の主張する所では、如何に調身調息が出来ても、微妙なる精神作用を伴はねば、動物のそれと何等選ぶ所はない、靈妙な精神作用の伴ふありて、始めて疾病も治癒し、身體の強壯を増進保持することが出来ると云ふのである。

第九章 整身法

近き頃東京市内飯田町邊に八十歳の老母があつて、何等の薬餌も特殊の方法も用ゐないで、唯人を裸にして其の姿勢について種々の小言を言ひ、自己の欲する姿勢を取らしむること霎時、之を繰返すこと幾日にして、諸種の重患者を治癒して可なり世人の注意を引いたことがある。此に所謂整身法なるものを體得し、之を實行實證した婆さんと見るべきである。

人は其の何れかに疾病を發した時は、必ず其の姿勢を亂だし、崩すものである。而して亂れ崩した姿勢は、身體の何れの部分かを緊縛するから、自然血行を不正ならしめ、それに依つて或は病勢を茲に戟成し、或は他の疾患を誘起するものであると共に、一旦亂れ崩れた姿を無理に正しくすると、其の反動作用に依つて今迄緊縛され、血行を阻害してゐたのが、一時に通ずるが故に、血液中に藏する微妙なる力

によつて、組織の缺陷を急速に補足し、諸種微菌などを食ひ盡して、もとの無病健全の状態に復するのである。

即ち此の方法の眼目は、血行を調整して阻塞せる血管を通じ、人間自然に有する活力によつて、一切の疾病を治癒せんとするにあるのであるから、其の心で人に姿勢を正して貰ひ、或は大なる鏡に對して、自ら姿勢を正せばよいのである。

第十章 蠕動法

飽くことなき人間の飲食慾と、放恣なる日常の生活とは、多くの人間をして消化器系の疾患に苦しましむるに至つた。日本人の九十パーセント迄は該病に苦しんでゐるとは統計の示す所である。消化器、特に腸が疾患に罹ると、其の蠕動が鈍り、自然消化吸収の作用の充分を期することが出来ない。吾人の心身は營養に依つて養はれてゐる以上、其の本源たる消化吸収が怠慢であり、不充分であるならば、必ず

何れにか疾病を醸すと共に、之に反して營養さへ充分であるならば、人間が本來有する靈妙なる力に依つて、如何なる病毒病菌にも抵抗し、之を絶滅することが出来るのは寔に見易い道理である、かるが故に、既に腸胃に疾患を得て其の蠕動の不完全不十分なるものに對して、人工的に蠕動を加へて、消化吸収を盛んならしめ、以て他の疾患を癒さうと云ふのが、本法の主旨根柢であつて、永い間病床に在り或は老衰して運動の不十分なる人、或は腸部にコリカタマリの様なるもの、ある人等に取つて至妙の療法である。

方法としては、(1)胃より腸にかけて、「の」の字形に輕き摩擦を行ふこと、(2)胃腸の部分に手掌をあて蠕動を與ふること、之れは吾人の主張し別篇に説く所の靈動より得たる靈氣靈動を傳ふれば更に有效である。併し熱心に手端手掌を微動せしむることを練習するならば、自然に至域に達するに至るものである。(3)大腸の廻旋に添ふて手端の三指を揃へて靜かに押へること。(4)後頸俗にボンノクボと稱する所に指

端を當て微動を與へること。或は左手の拳をボンノクボに當て、右手の中指を左拳に握り、右手を猛烈に振動せしめ、其の響きを間接に左拳を介してボンノクボに傳へるのもよい。(5)ボンノクボの兩側の稍凹んだ所に、拇指と人指を當て、恰も頭をチヨイト摘んだ様にして微動を與へること。(4)と(5)との努力は、有機感覺に刺戟を與へ、消化作用を旺盛ならしめんとするものである。近時東京市内には小さき機械に依つて(5)の場合の微動をのみ起し得るものを作つて、胃腸病の唯一の療養器、延いては一般疾病の療養器として賣り出し、相當の實績と賣行きを見てゐる様である。以つて此の法の如何に平凡ながら、効力に於いて卓越せるかを見るに足るのである。更に吾人の肉體は多くの場合に於いて、疾患部にはコブ／＼した所謂コリなるものが出來、或は鬱血などを見るものである。是等のコリ、鬱血が吾人の努力に依つて取り去られるならば、何時しか疾患に治癒するものである。此所に氣付いて、之を取去る方法を、左の如く案出して蠕動療法者は併用してゐる。

其の方法は其の疾患部の筋肉を、人工的に外部から力を加へて、伸長せしめ、其の上該部に蠕動を施すのである。

第十一章 抵抗療法

予は前章に於いて蠕動法に就いて述べたが、高野氏は前記蠕動法に抵抗法なるものを加味して、専門家が匙を投げた瀕死の大病人を救ふた實例は澤山ある。競争戦甚なる中に處して、人類が獨り完全なる發達を遂げて行くことが現在迄出來、且つ將來に向つて出来るのは、其の智能の優秀なる計りでなく、凡ゆる外界のものに對する抵抗力を有するからである。實に外界に於ける幾千萬億のもの多くの、悉く一面人類に對して刺戟物である。例之太陽の光線の如き、空氣の酸素の如き、食物中の營養さては喜怒哀樂愛惡慾の感情の如き、日常の諸種作業の如き、一つとして人類に刺戟を及ばさぬものはない。若し吾人人間に是等外物に對する抵抗