

は何れも悉く、中心力が缺くべからざる基礎となつて居るではないか。さうだ。運動の効果を、メキ／＼と擧げることが出来たのも、是れあつたが爲めである。是れなければ、方法や型をいくらやつた處が、得る所のものは、多寡が知れて居る。心身強健の鐵扉を開く秘訣は、此の一點に存する。多年の経験によつて、私は明確に悟得した。而してこの十年來、私は正中心の大緊張、日々僅に二十回、時間にしてタツタ、數十秒時に過ぎないのである。其れで澤山だ。のみならず、其れすらもいらぬものであることを、私は信じて疑はない。要らぬ、要らぬ。決して要らぬ。只正中心の姿勢をさへ得たならば、何も要らないのだ。たが現在の私は、毎朝正確な大緊張法二十回だけはやつて居る。而も私の體格は益々優秀に、私の肉體は益々豐滿に、而して私の體力は、益々増進しつゝある。然しながら今の私にさつては、そんなことすらも、つまらん、淺薄な、價値なきものと思はれてならない。

私が尊く嬉しく、感激に震ふ身を伏して皇天に感謝する處のものは、——正中心の至誠凝つて直に、天の至誠の中心と相通じ、天地の万象燦然として輝くの、聖境を啓かれたことである。生命の活泉は、湧々として衷より湧き起り、清明の聖樂、恍乎として、全身を循る。絶對強健の道、依つて以て自ら此處に備はる。天下何物の至寶、世上如何なる至福と雖も、これに比すべきものが、又さ有り得るであらふか。無い。無い。斷じて無い。有り得る筈がない。オ、私こそは、最も悪まれたる者、世界第一の幸福者であるか。これ以上の喜び、これ以上の樂み、これ以上の恩寵、これ以上の祝福が又此の世にあり得やうとは……私には思はれない。かく記しつゝも、私は感激の熱涙が、胸底からこみ上げて来るのを、禁めることが出来ないのだ。然しながら此の天寵は、万人に對して等しく公平に附與せられてゐる。これを開く否は各人努力の如何に懸つてゐるのである。

此の境地に到達するためには、世の一切のことは、凡て不要である。名譽、權勢、榮達、富貴、學問、藝術、家庭、其れ等は一切、不要であるのみならず、却つて妨げとなり、毒となり、害毒となることが多い。戀あるも不可、肉親の情あるも不可だ。——寧ろ逆境、大逆境、親にも、兄弟にも、師にも、友にも、妻子にも、郷黨にも、唾棄せられ、叩かれ誤解せられ、タツタ獨りとなつて、……而も一人、生血を注いで、自己の強固なる正中心を磨き、而して更に、其の正中心を、叩き壊し、粉微塵に斬り刻んで、空に歸した時に、始めて啓發せらるべきものである。正中心の極致は一切を捨てた裸の魂でなくてはならない。常劫に磨削されるは、吾生の哀れむべきを覺え、性眞に夷猶すれば、吾生の樂むべきを覺ゆ。其の哀れむべきを知れば、塵清立どころに破れ、其の樂むべきを知れば、聖境自ら臻る。安坐して、此の聖福を得たしと、要求せらるゝ方があるならば、「無し。斷じて無し。無精者よ。退け」と、私は即座に、臍を除けるであらう。若し有りさ、さし招く者があるならば、兄弟よ。「偽りの豫言者を、憎めよ。彼等は、綿羊の姿を以て來れども、裡は暴らき狼なり」。

▽七個年、ア、又更に七個年

事稍や、拂逆するるとき、儼ち我れに如かざる的人を思へば、則ち、怨尤自ら消えむ。心稍荒意する時便ち我より勝れる的人を思へば、則ち精神自ら奮はん。

一念發起、猛然として心身改造途上に、落突勇進せむと、志した私は、事の如何なる種類のものたるを問はず。又其の人の老幼男女、何れのものたるに係はらず、苟も刻苦精勵、勤勉努力を積んだと云ふ、話を聞いては、自分の覺悟

と、決心と、念慮とにたまされて、私は何時も限りなき感激の情に打たれた。さうして強い鞭打と刺戟と、さうして新たなる力と、希望とを興へられた。それによつて挽ゆまむとした情心を、振ひ興されたことも、何回か！

さうして効果がなくても、屈せず、挫けず。失敗しても、倒れても、又やり直し、又立ち上り、飽くまで不撓の精進を續ける、忍耐努力に對しては、私は限りなき仰慕の情を捧げ、自分もそれに負けぬやうな、否、其れをも凌駕する程の奮闘努力をしなければならぬと、感激の熱涙に、咽んだことも幾度ぞ！

其の頃私の父は、萬朝報の黒岩派の翻譯小説「巖窟王」を愛讀されて居つたので、私も其れを讀んで見た。其の中に無實の罪で、恐るべき孤島の牢獄に、投げ込まれた友太郎が、脱獄を企て、深夜、寢臺の下から穴を掘つて行くさ、地の中で鐵板に、ぶつかつて仕舞つた。スルト、鐵板を隔てた向ふからも、掘つて來る者があつた。其の會話の一節——相手「お前の室の前は、どの様な所か」。友太郎「石燈の廊下です」。相手「其の廊下は何處へ出られる」、友太郎「役所の庭へ出るのです」。相手は唯一言、「馬鹿め」と叫んだ。自分を叱るのたう。友太郎「何事です」。相手「測量が間違つた。折角此の穴を掘つて、同じ土牢の中へ出るさ、エ、運の盡きた。七年來の苦心經營が、全く水の泡に成つた」。扱ては此の人、七年も此の穴を、掘つて居たのか知らん。其れでは定めし、遠い室から遙々さ、此處まで掘つて來たには違ひ無い。友太郎「貴方は何處へ掘り抜く積でした」。相手「要塞の壁、即ち海の岸にある石屋へさ。初めに二つの案を立てたが、此方の方が確たらうと見込んだのが、間違ひたつた。最も一つの案に従ひ、掘り直す外は無い。ア、又更に、七年掛るのか」。何たる剛い決心たらう。七年掛つて掘つた穴を捨て、更に是から七年掛つて別に掘り直す積で居るのだ。友太郎は是れ程驚いたことはない。七箇年、ア、又更に七箇年……。

此の小説の物語にも、私の心は深く扱たれた。十箇年掛つて、ヤツト病氣にならぬ位の體となり、十五箇年で漸く、人並の體になれるであらう。たが必ずやり遂げて見せるぞと決心した私にさつては、「七箇年、ア、又更に七箇年」の言葉は、ドレ程私を激勵したことであらう。とても小説のやうな心持なさ、されなかつたのである。彼は閉ぢ籠められた獄内に於て、コンナ苦心と努力、おれは自由の世界にあつての鍛錬だ。出來なくて何とする！此の記事の出で居る赤い萬朝報の切抜きは、今尚ほ大切に、私の手元に、保存されてある。時々取り出しては、往時を偲んで居る。

▽酒も煙草も茶も菓子も

私は或る日、二里ばかり離れた谷村町へ、用達しに行つて、其處の木屋の店頭の隅に、「腕力養成拳闘術」と云ふ、薄ッぺらな書物が、埃を被ぶつて居るのを見出した。今でこそボキシングは、女性の熱血までも沸かして居るけれども明治三十三年頃には、拳闘の書物なんて云つた處が、手に取つて見る者すら無かつたであらう。私は只、腕力養成の四字に引きつけられて、直ぐに買ひ取つた。定價十錢。私は大事に懐に納めて、瀧邊疲れた足を引きづりながら、家に歸つた。

其の晩燈の下で、私は貪るが如くに、讀み耽つた。——拳闘界の帝王フィツメと、世界選手權の競争をなすべく、牧師の伴、汽機製造所の日修職工ジエフリースが、明日は拳闘の試合場に、立たうとする其の前夜のことである。彼の父は、白髪の頭を垂れ、瞑目して祈りを捧げた。「オー神よ。愚息が永の年月、拳闘手の月桂冠を、戴かんこの希望を抱き、如何に十年一日の如く、一心不乱に、練習せしかを思召され、御心に反かすは、願はくは、瀧洲拳士を、倒さし

めよ」と。此の記事はこれ程、私を奮激せしめたか分らない。——水の年月……一心不乱——。自分さても、何箇年掛つても、倦まず、撓ゆまず、鍛へたならば、自分の體軀を、改造し得ぬ筈はあるまい。志あれば道は必ずあるものだ。よし、何箇年でもやる。やつて見せるぞ！

それから私は、彼等選手が、試合前の三ヶ月間は、酒も煙草も菓子も一切やらないと書いてあつたのを讀んで、試合前段めた方が良いやうなものは、生涯やらなければ、其れに越したことはあるまいと、酒も煙草も、元からやらなかつたけれども、茶も大好きであつた菓子も、斷然これを、禁止して仕舞つた。かう云ふと、如何にも窮屈な、乾燥無味な生活のやうに、思ふ人もあるであらうが、デカダンの思想に、かぶれて居る者ならば、イザ知らず、何も不自然的な欲求を恣にして、我れと我が身を、破るにも當るまいと思ふ。そして私は又一面中心練習の運動は、節制を容易ならしむるものである、と云ふ事を悟つたのである。

「腕力養成拳闘術」は、序言に新聞記事をまごめたものたご、書いてある通り、内容は支離滅裂、實に冗らぬ本であつたけれども、私にとつては、限りなき貴重の賜物を、與へて呉れたのである。

峨山禪師の猛修行に就て、禪宗和尚は下の如く語つたことがある。「峨山禪師が伊深に居て、直日をして居つた時分人の捨てた鉢を洗つて置き、月夜には人知れず、後門の下駄を集めて、鼻緒を立て直し、雨の降る晩は、雪隠の雑巾桶を、雨垂の下に置いて、水が一杯になるまで坐禪して、一杯になると、雪隠の掃除をせられた。己はこれを見て、覺えず寒毛卓立した。遺行密用と云ふのは、此の人の事ぢや」。云々。事の其れが何であらうと、刻苦努力の劇しきに對しては、私は涙ぐましき迄、感動せずには居られない。

嗚呼刻苦精勵、勤勉努力、其處に命あり。其處に力あり。其處に光あり。其處に希望あり。苟も一道の根柢を遷んで自己心身の改造を、圖らうとするならば、勇猛の精神を振ひ起して、奮闘努力、刻苦精進せねばならぬ。

だが、努力の陰には、熱心と忠實とが無ければ、興趣自ら湧き、努力自ら従ふものである。忠實から出た努力にして、始めてよく万難に堪へ、目的を貫徹するまで、貫行繼續することが、出来るのだ。「力強き精進」——これぞ我が前途を光明に導く、鐵則であるぞ、私の心は其の言葉に迷了された。

▽専心努力、密室の潜修

解剖學生理學に對する、眞實な研究は、病弱にして劣等な、私の體質體格をも、必ず改造一變することが、出来るぞ云ふ大確信、大信心を私に與へて呉れた。必ず出来る。其れは何年後のことであるか、分らぬけれども、合理的な鍛錬を、不斷に續けてさへ、行つたならば、よし其の効果が現れるのは、牛の歩みの其れよりか、遅くとも、何時かは必ず強くなるぞ出来るぞと、私は固く信じて疑はなかつた。

だがまあ、そんなことは何時の事やら、何年先のことだらうか。少くとも十年先の、遠い將來のことであらねばならぬ。そんな茫洋たる望みを人に話した處が何になる。よし俺は泥土の中に潜まう。自分の念願を實現するまでは、無言の……沈黙の努力を續けて行かう。其の代り、斃るゝまでも、……さうだ。骨を粉にするまでも、只綿地に強健獲得の一途に向つて、猛進して行かう。

だが不安の閃きが、時々心の奥を流れる。こんな弱い體に、無理なことでもやつて、間違つて却つて機關を害ひ、醜

い病氣にでもなつたら……さうして却つて、死ぬやうなことにでもなつたならば……關ふものか。死んで仕舞へ。こんなことで、生きて居つた處が、何になるツ。

かくして私は、努力實行十有餘年、明治四十四年四月、學生々活終了の曉、最初の拙著「實驗簡易強健術」を刊行するまでは、私は親にも兄弟にも、友人にも、誰れ一人にすら、私の希望を、打ち明けたことはなかつた。黙々として研究し、黙々として努力した。虚弱にして、意氣地無しであつた私にとつては、何ぞ永い月日であつたことよ。母なき子として、特に愛してくれた父や兄は、私が段々丈夫になり、段々強くなつたことを、喜んで呉れたけれども、私がかんな意氣込みで、組織立つた研究をやり、規則正しい鍛錬を、して居つたことは、私の著書が現れるまでは、更に知られなかつた。知らない筈である。然らぬ一語も洩らさなかつたのだから――。

口は乃ち、心の門なり、口を守ること密ならざれば、眞機を洩らし盡す。意は乃ち、心なり。意を防ぐこと嚴ならざれば、邪溪を走り盡す。「道行密用」の言は、私の心に大なる樂と慰とを與へてくれた。かくして希望に輝いた、密室の苦修は始まつた。決死的覺悟のもさに、行はれた操練には、……また實に堪せかけて、少し力を入れても、肉は痛み、骨は折れさうな、感じがしたことも、屢々であつたけれども、其處には熱があつた。生命が籠もつて居つた。餘りに酷く練修したが爲めに、四肢五體は痺れて、まるで他人の體のやうに、思はれたことも、幾回があつた。だが敢行また敢行、突撃又突撃、私は更に、躊躇逡巡することをしなかつたのである。驚れても關はないと、云ふ覺悟のもさに、臆病風も怠け心も、悉く影を潜めて仕舞つた。況んや、組織した方式は、科學的合理のものであるとの、確信があつたのたもの――。

青天白日的の節義は、暗室屋漏の中より、培ひ來り、旋乾轉坤的の經綸は、臨深履薄の處より、操り出す。

▽贏ち得たり絶対強健の至寶

腹筋と頸筋との、調節緊張運動の時々の如き、ドタリ、バタリと、體を強く、床に叩き附けるので、聲は切れ、根太は緩み、唐紙や障子は折れたり、穴が明いたりしたけれども、父は少しも咎めなかつた。病床にはかり親しんだ子が、こんなに暴はれるやうになつたことを、寧ろ嬉しく思はれたのか。それとも、父と子と二人暮しの侘住居に、母なき子をいささし、放任されたものか。兎に角私は、殘された可憐の末子として、父からも兄からも殆ど絶対自由、解放されて居つた。かくして私は、心身共に弱いながらも、スタク／＼とノビ／＼と、自分の道を啓いて行くことが出來たのだ。これ私が、亡父と長兄とに對して、特に限りなき感謝を捧げ來つた所以であつて、同時に又感激の熱情に續つて、益々自ら裏に懸くことに、精進した唯一の力であつたのである。

努力せよ。而して過去の努力を捨てよ。舊地に突き進め、後を振り回くな。努力また努力、精勵また精勵、効果がどうの、かうのさ、そんなケチなことを、念頭に置くこと勿れ。只やつて行け。やつて／＼やり抜ける。「急がずに休まずに、是ぞ汝の胸飾、心の底の奥に留め、浪風荒く吹捲くも、花咲く小舟進るにも、世を去るまでの旗章(ゲート)」。かくして私は、一心不乱に研究と練修とに勵んだ。何時かはなしに體は次第に力附いて來た。操練は日一日と猛烈を加へた。初午の太鼓撃々、梅謔み、風香り、小川のふちや、田ん圃の畦に、芹や露の露が懐かし氣に萌え出すと、奉獻荷大明神の籠は、到る處の小祠に立つて、友達は皆、少年の春に酔ふて、樂しげに戯れ遊ぶ。だが私は其れ等の群を

獨り離れて、寸刻も怠らず、東西古今の體育法を涉獵して、自己運動法の完璧に、向つて精勵した。

決死の覚悟と、不撓不屈の精神程恐ろしいものはない。至誠は天に通ずること云ふ。遂に成功の美果を、恵まるゝの時は来たのだ。

私の體は眼に見えて、グン／＼と良くなつて来た。血行は旺になつて、皮膚の色までも變つて来た。今まで火箸のやうに、細かつた上腕には、ムツクリさ力瘤が、盛り上つて来た。瘦せかけた肩は、男らしく張つて来た。何と云ふ爽快さ、何と云ふ潑刺さ。眼も鼻も口も、活々さ引き緊つて来て、一切病弱の影は、一時に拭ひ去られたかど、思はるゝばかり——。

あゝ、志を立て、から、タツタ二箇年、——繼をも徹す赤誠努力の賜物よ。病弱少年が捨身の熱心には、天も亦、可憐と思はされたものか。見よ。最初は十箇年以上も掛らなければ、到底人並の體には、なれるものではないと、深く覺悟して練習を始めたのに、……驚く勿れ。タツタ二箇年の後、二十歳の春には、既に堂々儼然を顯する、雄大豪壯の體格と絶対強健の體質と驚愕すべき體力とを誇り得るの、身はなつたのである。

▽無心にして入る自然の妙

かくして私は二十歳の春、人は皆卒業して、出て仕舞ふこと云ふのに、漸く制服制帽を身につけて、中學の門をくゞることが出来た。明治三十五年四月、谷村町にあつた山梨縣立第一中學都留分校に私は入學した。

往復四里の路を、毎日歩いて私は通學した。病魔と虚弱と、さうして「芽株」の侮辱とを、見事征服し得た喜びに燃

えて、雨の日、雪の日、風の日も、更に休むことなく、遅刻したこともすらもなく、四里の坂道を毎日／＼樂しく往復した。

二里の路を歩いて、遅刻しないやうにするのであるから、朝は大抵眞暗な中に起きた。さうして枕を斷つて、起き上るや否や、燈もつけない暗闇の中で、中心を基礎とした各部主要筋肉の體操、其他全部の練習を終り、其れから水で全身を洗ひ、食事を済まして、出發したものである。

冬の夕方など、富士嶽の凍風を眞面に受けて、重い足を引きながら歸つても、必ず又、猿股一つとなつて、猛烈な練習を一通りやることを、缺かしたことはなかつた。スルト不思議や、足の疲れも却つてケロリと、拭ひ去られた様になつたものである。

かくの如くにして私は、自ら勵まし自ら鞭うち、日々強烈な練習を實行したが、繼續の報酬として、體育上、統一したる法則を見出し、従つて不動の確信を得ることが出来た。そして熱心に誠實に、研究し實驗して行く中に、氣合の發する所、不自然な方法は、自ら變改されて仕舞つた。例へば或る方法を、無我無心にやつて居る時、閃電的に動いた手足は、其の形式には、従はないで、全く思ひもかけなかつた動作を、演ずることも屢々あつた。私は仔細に點檢して、自然から進出した其の方法が、前者に比して却つて、合理的なることを發見し、愕然として驚いたことが幾度かあつた。是をこれ「自得」といひ、是をこれ「啓發」と云ふべきであらう。而も是れ皆、刻苦努力の結ぶ所、繼續の賜物たるものは、實に強健の幸福のみではない。無爲にして究む造化の機、無心にして入る自然の妙——。

▽吾が體驗を顧る

ポーロ云はずや。「唯この一事を務む。即ち後に在るものを忘れ、前にあるものを望み、神キリスト、イエスに出つて、上へ召し賜ふ所の、褒美を得んと、標準に向ひて進むなり」と。

苟くも向上の志を抱いて、日に新たにして又日に新たならんことを期するの士が、徒に左顧右眈したり、若くは歩みを停めて、後を振り向くが如きは、神の前に立つて、まさに慚死すべきである。

我が目指す所の目標が、高遠な理想であるならば、つまらん微々たる、己の過去を顧みるが如き餘地は、更に無い筈である。私には其れがよく分つて居る。分つて居るから平生、ケチな自分の過去なさを顧みたことはない。

然るに今茲に、我が體験を語らむとするは、何故ぞ。外でもない。私は心身の鍛錬修養に關して、私の研究を物語つた。而も其の研究たるや、單なる机上の空論推理ではなくして、徹頭徹尾、身を以て實踐し、經驗した處のものを主としたからである。然らば其れによつて、如何なる結果を、齎したか云ふことは、行き掛りの上から見ても、詳細に説かねばならぬ責務がある。これ私が好まぬながらも、醜惡な自畫自説に、類する事例を述べて、一面また自己の所論が、誤りなきことを、立證せんとする所以である。

▽無茶苦茶な冒險

私はこの運動法を始めてから、まづ血液の循環が、著しく良くなつた。手の甲に薄氣味の悪い程、馳はれて居た

紫色の筋脈は、段々肉の底に、隠れて了つた。龜の日の死んだやうな皮膚が、活々として來た。風邪も引かぬ。寒さにも悴けもせぬ。下痢したり、頭痛がしたりすることも、無くなつて仕舞つた。

そして益々鍛錬して行く中に、肘や、肩に、見るから氣持悪く、飛び出して居た骨は、たん／＼肉の中に、沈んで行つた。腕には力が出來、足の握りは良くなつて、山路の峻坂を踏破しても、苦しくない。胸を擴げて、深い呼吸をする。いくらでも大氣を、吸ひ込まれるやうな氣がして、愉快で堪まらない。體格は全體の調子をさつて、無理のない發達をして來た。

總ての態度が活潑になつて、陰氣な引込思案の氣が、すつかり無くなつた。物に屈託しやうい、未だ當らざるに、碎ける云ふ様な、ことが無くなつた。何にでも衝突かつて見度い云ふ、進取の氣が出て來た。あらゆるものに、活氣が生じて來て、世界がまるで、變つて來たやうな氣がする。舊い世界の暗い影が、拭ふたやうに無くなつた。

斯うなるに應よ、愉快である。運動鍛錬は食物と同様、一日も廢することが、出來なくなつた。精神が爽快となり、心に活氣を帯びて來ると、氣性までもスツカリ、變つて來た。因循姑息であつた言動は、悉く男性的となつた。もう何をしても驚かない。そんなことでも、堪へられる云ふ、確信が湧いて來て、何でも構はず、無茶苦茶なことがして見なくなつた。否、しないでは居られなくなつた。烈風と猛雨を冒して、籠坂峠を越した時など、全身ズブ濡れとなつて、歩行は捗さらず、顔には砂がバラ／＼と當る。其の中にお腹は、へト／＼になつて、身動きも出來ず、岩壁に身を倚せて、立ち盡したが、漸く勇を鼓して、一軒茶屋まで辿り着き、一夜の宿を求めたこともあつた。

大暴風雨の直後、桂川の岸に佇んで狂龍猛豹競ひ馳するが如き濁流を、眺めて居る中、冒險心はムク／＼と、湧き起

り、ハツと身を離らして、飛び込むと同時に、牙のやうな縫の間を、抜き手を切つて、泳ぎ渡つたこともある。同じく大雨の後、日川を泳いだ時は、十数丁も押し流されて、ヤツと對岸に、泳ぎ着いたこともあつた。其れにも盡りず、歸りも亦、同じ所を泳ぎ渡つたやうな、無茶なことをさへやつた。運が悪ければ、直ぐ溺死した。そんな馬鹿なことをやる者は、一人たつてありはしない。兩岸で大水を眺めて居た人達は、只アレヨ〜と騒いで居つた。

私の家の南方に、三狩と云つて、岩の下から清水が川となつて湧き出して居る所がある。私等はよく其處で紙や鯨を捕つて、遊んだものであるが、其の少し下は、お釜の口と云つて、桂川の急流が、遽に一間半ばかり狭まつて、瀑布となつて居ることは、前に誌した通りである。三狩で遊んで居つた私は、現三重縣桑名高等女學校長渡邊源喜君と一所に此の瀑布の上に歩いて来た。私はジイト眺めて居る中に、よし、向ふ岸のアノ邊の所へ、泳ぎ着いてやれと、目標を定むるが否や、渡邊君には黙つて、ザブリと飛び込んで仕舞つた。泳いだ。泳いだ。全力を盡して泳いだ。けれども水は矢の様に速い。グーイと、引き込まれて、私の體は水底に這入つて仕舞つた。アワヤ瀑布節——、私は水の中で只夢中に、向ふ岸に向つて泳いだ。天命尙ほ未だ我を捨てず。ヤット、瀑布上の岩に齧り着いた。危機一髪の處で、助かつたこともある。

私の書齋と相對して居る、倉見山の中腹に、大雨が降つて水が出る、白く瀑布になる澤の、斷崖がある。私は桂川を泳ぎ渡つて、裸、跣のまゝ、登つて行つて、切り立つた上に、水沓でヌル〜として居る巖を、大變な時間を掛けて、ヤツと攀上つたこともある。一寸これは、鐵のやうな巨岩に頭を碎いて、即死するかも知れない。

秋の末つ方、中天の明月を仰ぎながら、御嶽に遊び、溪流の兩岸で、鈴虫がリーン〜と鳴いて居つた光景は、未だ

に忘れられない。

月明に乗じて、深夜、倉見山や其の他附近の山へ登つたことも、度々であつた。三ツ峠の中腹や乙女峠の頂で、野宿したこともある。こんな亂暴なことを、好んでやつて居る中、崖から這り落ちて、氣絶したことが三回もある。富士山麓の地下坑深く這入つた時には、蠟燭はさもして居るけれども、寸前暗黒、直ぐ前の岩さへも見えない。それが爲め道を誤つて、側方の巖壁を攀上り、天井からは、岩がかぶさつて来て、進路が無くなつた。降りるのには、足元はもとより見えない。岩角につかまつた儘、身動きも出来なくなつた時、シマツタ。自分の息で、燈火を消して仕舞つた。黒暗々の裡にあつて、此處で死んだら、死骸も分らぬたらうなど、思つた時には、さすがに悪寒が全身を襲ふて、肌粟を生じた。

私の冒險的思想は益々募つて、遂に雪のシベリヤ旅行を企圖し、そんなことをするよりも學問した方がよいと、兄に注意されたこともあつた。又南清革命軍に、身を投じよう云ふ、決心を起して、孫逸仙を牛込築土八幡下の、隠れ家に訪ね、宮崎滔天と内藤新宿の寓居に會つて、大陸の狀勢を聴いたりした。

私は私の運動によつて、まるで別人であるかの如くに、變つて仕舞つた。身體の外形的變化は、何人の眼にも、分る處であるけれども、精神的劇變の甚だしいことは、まさに天地其の處を、換へたとも、云ひ度い程のものであつた。

▽挺身、弱者を助く

私は學校生活中にも、随分亂暴な振舞が多かつた。前に記した私は、極端な反動として、苟くも不正、暴戾のこ

さを見るや否や、寸時も躊躇することなく、殆ど衝動的に、身を挺して、之れが教授に赴き、同時に敵手を、打ち砕くのでなければ、黙じて退くことがなかつた。

先づ惻隠可憐の情に撲たれ、奮然として立ち上つた。事の是非善惡、曲直可否の如何に關らず、苟くも多數の勢を以て、苟くも正當なるを爲にし、苟くも強きを侍んで、以て、弱者を、憐むべきものを、抑壓苛責して居るのを見ては、寸時も黙視することが出来ず。直に其の喧嘩を買ひ取り、必ず被壓迫者を救出しなければ、承知しなかつた。そして壓迫者をしてアベコベに、謝罪せしむるのが常であつた。而も、これ人道の敵、根柢から叩き壊してやらねばならぬと、自己の安危利害など、毫厘も念頭になく、萬一の都合、相手の二三人は、忽ち打ち倒しても、こちらはさう易々と、叩きのめされる氣遣ひは、ないと思ふ自信の前には、先方は最初から、呑み込まれて仕舞つた。未だ曾て、手出しを爲し得たものは一人も無かつた。

「直きこと、其の中にあり」と確信して、憤怒も嘲罵も、敢て厭はず、特別な清義の羅網すら、踏み切つて、更に顧みなかつた。猛烈強硬な攻撃のために、地位を失つたり、名譽を傷つけられた者も、可成り多く、少しく常識が發達した時に、振り返つて見るに、何だ。そんなことは、湖濁の世にあつては、ザラにある普通事であつて、一々憤慨するには、足りない事はかりではないか。

然るに私は、只一圖に、一艦に、正直に、人道公義の敵なりとして、これに壓迫を加へ、其の根柢を覆へすのでなければ、止まなかつた。可憐の人士よ。請ふ、宥恕せられよ。一片の俠氣に驅られしが爲めなることを知らば、私の狂愚の行爲は、天も咎められないであらう。

只自ら顧みて、聊か恕すべしとする點は、如何なる場合でも、必ず多數の者、若くは強者でなければ、ぶつ突つて行かなかつたこと、よし其の行動は、常軌を逸して、疎狂に類したことがあつたにせよ、其の精神は、同情愛憐任俠の熱血に燃え、批難攻撃惡言罵倒の、聲を浴せられる程、心中益々爽快の念を、起したことである。自分が良しと信する所を行つて、悪口を云はる、程、私は一層氣持よく、一層意氣軒昂たるものがあつた。ア、皆んな敵となつた。實に晴々した。よし俺が獨力を以て打ち込んでやるに、猛然として虐げらる、者の教授に、赴いたものである。

前の虛弱漢は、まるで別人の如くに、變つて仕舞つた。之は要するに、改造せられたる身體が、精神に及ぼしたものであるが、而も私の運動法の基礎に、中心の緊張、即ち丹田に氣膽を練るの、一事を置いて、深く其れに修養を積んだ結果であると思ふ。

▽四個の大學を卒業——法科、政治科、文科、商科——

中學を卒業したら、私の友人の多くは、私に文學を修めることを勧めた。然るに私が、乾燥無味なる法科を擇んだのは、リンコン傳を読んで、彼が辯護士となつて、憐むべき弱者のためには、進んで熱辯を振つたけれども、苟くも不正な事件は、如何に有利な條件で翻まれても、即座に拒絶して仕舞つたこと云ふ、記事に感激し、自分は司法官にもならず、辯護士にもなるつもりはないが、只世間によくある、法律を柄とする惡漢等に向つて、自分も亦、法律の武器を以て、勇敢に戦つてやらうと、明治大學の高等豫科を卒ゆるや、中央大學法科本科に入つて、冷やかな權利義務の講義を

傾聴したのであつた。

けれども、民人の幸福は、政治の良否によつて、決せらるゝもので、あることを思つて、私は又、明治大學政科大學に入學した。但し其れは、政治の要道を學ぶことが、主たる目的であつて、將來行政官となり、若くは代議士たらんとするが如き野望は、聊かも起したことはなかつた。

私の希ふ所は、苦しむ者なく、虐けらるゝ者なく、正義仁愛自ら行はるゝ、理想郷の實現であつた。而も其れは、献身犠牲の志士が、決死的奮闘によつて、容易に其の目的が達せらるゝものと考へた。何となれば世間大部分のものは皆、天使の如き善良な人ばかりであつて、害毒を流す悪漢は、極めて少数であり、是等を除き去つて、社會を刷新することは、さしたる難事ではないと思つたからである。

だが、何事をなすにも、相當の經費を要する。資力が豊富であれば、其れだけ早く、志望を達することが出来る。さればさて、他人の寄附を仰ぐが如きことは、眞平だ。然らば金を得る道を、知らなくてはならないと、私は又、明治大學の商科に學んだ。さてはも扼介な、娑婆なるかな。而も、其れ等の學問を修むることに依つて、人道の勇士として、必要な、武器を得られるやうに考へたことは、談何ぞ容易なる。法科、政治科、商科に籍を置いた幾千の學生中、かくの如く、幼稚にして、奇異なる希望を持つた者が、果して他にあつたであらふか。

たゞ私は私の運動法によつて、精神の爽快靜平を覺え、頭腦がハッキリして來て、記憶力も自ら、非常によくなつた。一時に三科目を修めて、尙ほ且餘裕、練々たるを覺へたので、私は更に、早稻田大學文學科に學んだ。これは一面、父兄の給せらるゝ學費を、なるべく有効有意義に使用して、其の御厚情に酬いたいと云ふ精神も、含まれて居つた。

ここは云ふまでもない。

かくして明治四十四年には、四大學の卒業試験が一時に重なつて來たが、其れでも私は、悠々乎として、是れに應ずることが出來た。準備のため別に、頭を使ふでもなく、試験の前夜は、琵琶などを聞、に行つた。幸何れも良好の成績を以て、卒業することを得たのであるが、是れ偏に私が心身鍛練の、賜物に外ならぬと思つて居る。

「思ひぞ出る今も尙ほ、虚空を凌ぐ山毛櫨の木を、梢は天にさぐりかざ、思ひしこの愚かさよ。幼心の夢さめて、天路は遠くなりけり」。現實の世界に、理想の夢は破られて、泰西詩人と、同じ感慨に、私も亦、空に届かぬ大木を、獨り淋しく、仰ぎ見る身さはなつた。而して、學び得たる其れ等の學問の、何れの一つたに活用はせず。徒に無爲の生を、草林の間に、埋めて居る。其れも其の咎サ。清貧の兄より、學費の支給を受けながら、氣紛れにも、お伽噺中の主人公が、抱くやうなあざけない、非現實的な希望に憧憬しながら、種々の學問をしたのたもの………ア、天意それ、何れの處にか、存するものぞ。抑亦、愚劣、我が如き者には、何の使命をも、與へられないのであるか。

春至り、時和らけは、花尙ほ一段の好色を飾き、鳥且つ幾句の好音を囀す。人、幸に頭角を列し、復た濶飽に遇ふ。好言を立て、好事を行ふを思はざれば、是れ世に在ること、百年なりと雖も、恰も未だ一日を生きざるに似たり。ア、我れ天の戮民なる哉。

▽學生は何故神經衰弱になる？

勉強最中や試験中は、運動すると、體のためにも腦のためにも、悪いことは、一般の人々が、よく云ふ處であつて、精力を頭腦と筋肉との兩方へ、分配するから、良くないのは當然であること、私も考へた。然るに此の理窟は、實際上見事に、裏切られて仕舞つた。

それは政治科と法科の卒業試験が、丁度同一日に重なつて、たゞ前者は午前であり、後者は午後であつた。それで午前の政治科の、試験を済ませて、午後の法科の試験場へ出ると、最初はポールドに掲げられた試験問題も、ハッキリと分るけれども、中頃に至つて、顔を上げて見ると、ポーツと震んで仕舞つて、更に一字も讀めない。

そこで其れからは、午前の試験は早く切り上げて、寄宿舎に歸り、中心力を基礎とした、身體各部の操練法を行ひ、新精力を以て、午後の試験場に臨むことにした。處が其れからは、ポールドの試験問題は、終りまでハッキリと見えて居つた。茲に於て私は、腦を使つて居る時でも、合理的運動を適宜にやること云ふことは、却つて必要であることが、明確に分つたのである。

最も試験中に過度の遊戯や、激烈な運動をやつて、身體を疲らして仕舞つては、充分な勉強をすることは出来ない。過ぎたるは尙ほ及ばざるが如し。

ついでに一言して置く。學生の試験勉強が、往々にして神經衰弱の因となるのは、多くの場合、勉強そのものが悪いのではなくして、試験間際に、無理な勉強をせねばならぬ苦程、平素懶惰の生活を、送つて來たものであつて、概して成績劣等の者であるからである。其れ故、調へなければならぬもの、記憶せねばならぬことは、山積して居る。思つた丈けでも、ウンザリする。試験の結果が心配になる。焦慮る。腦力は分散する。理解力は鈍る。抄さらぬ。苦しむ。其處へ精力が續くやうにさせて、牛乳を飲む。卵を吸ふ。肉を食べる。運動不足で消化不良なる。肉食によるヒュリン鹽基は、血液に混じて、一層疲勞させる。間に合はぬから徹夜する。睡氣を防ぐがために、濃い茶を飲む、ティンは神經を害し、タンニンは消化作用を悪くする。心身困憊、學業は更に抄さらぬ。無シヤ苦シヤする。氣晴らしに煙草を吹かす。ニコチンの中毒は心臟の働きを鈍くし、腦及脊髓を麻痺せしめ、益々勉強が厭やになる。前途は暗くなる。神經衰弱は期せずとも、招かれて來るのである。

▽技能、腦裡に泌む

山梨縣立第二中學校は、私の郷里小沼からは、十餘里離れた日川にあつたので、私は寄宿舎に這入つて居つたが、毎夜消燈後、枕元で私の運動練修法を實行して、一日と雖も怠ることなく、私の體力は益々増進した。そして常に弱きを援け、強きを挫いて居つたから勇名は全校を轟して居つた。

私が五年生の時、學校では始めて擊劍柔道をやるやうになつた。私は體軀の鍛練上、何よりも喜んで、早速兩方共稽古した。擊劍で頭を叩かれて、火の出るやうな感じがしたのも、ホンの一寸の間、柔道で投げつけられて、地獄の底に吹き飛ばされたやうな思ひのしたのも東の間、一切武術の根源たる、中心を主とした運動を、やつて居つたので、忽ちの中にメキ／＼と上達した。

腹の底から迸り出た力を、竹刀の先端に集めて、小手を打てば、相手の手首は痺れて、竹刀を持つて居ることが出来ない。一番危険だったことは、正眼に構へて、ワザと隙を作つて置くこと、相手は大上段から、面へ打ち下して来る。其の瞬間、中心を確り握え、竹刀の橋頭を腹に當たま、ドカツと真直ぐに突進すること、相手の竹刀が、將に我頭上に、觸れむとする直前、間髪を以て、私の竹刀の尖は、相手の咽喉部を突く。孤よりも、半徑の直線の方が、距離が短いから、同一速度であれば、突く方が早い譯である。私は此の理を、會得して居つたから、態と隙を與へて打ち込ませ、其の瞬間に、お突きをやつたものであるが、百發百中であるのみならず、向ふは浮いて來て居り、こちらは下から腹と腰とで確り、竹刀を支へて居るので、竹刀は忽ち、弓のやうに彎曲するが、やがて相手は、如何なる大男でも、逆さに引つくり返されて、二間も後へ、跳飛はされて仕舞ふ。

若し誤つて頸革を外れ、本當に咽喉を突いたら、穴が明いて死んで仕舞ふ。危いから、其のやり方は、止めるやうにさ、師範から止められて仕舞つたが、今にして是れを回顧すること、慄然として、肌粟を生ずるの感じがする。柔道の型など、中心を定めた眼光で、熟視すること、師範の眼裏ましい技が、直に我が腦裡にしみ込み、技と我が體とは、忽ち一致し、其の通りの技術を、直ぐ様他の者に、活用することか出來た。だから面白くつて、一日も休まず右腕の關節を外して、頸に釣つて居つても、左肩及び左脚脛骨を挫折して、纏帯をして居つても、一回も稽古を、休んだことは無かつた。間違つて足を打ち付けられた時など、飛び上る程痛かつたけれども、先方が罷めるまでは、こちらから引き下ろさることは、決してしなかつた。かくしてタツタ六ヶ月日には、初段となり、助師を命ぜられた。

柔道では四人の骨を折り、三人を氣絶させたことがある。東京大手町の憲兵練修所へ、教へに行つた時のことである。軍隊式に數十人、整列して居るのを、片ツ端しから、稽古をつけて行くのであつたが、見た所が弱い優しさうな男だから、一つ處めてやれさでも、思つたものか、右翼の大男が稽古にかゝること、無闇に力を入れて、意地悪く突つ懸つて來ることが、私にも明かに分つた。余んまり馬力をかけて引つ張るものだから、三枚刺しの稽古着の襟もバリ／＼と裂けて仕舞つた。すると今度は兩手で、私の帯を握み、猛烈極まる跳腰をかけて來た。私は腰を突張つて、これを防いだら、丈夫な無帯が、ブツリと切れて仕舞つた。そこで稽古着と帯とを取り換へて稽古に懸つたが、相變らず、只意地悪くやつて來る瞬間、悉く技を外して居る中に、相手は無理な力を入れて居るから、段々疲れて來た。大外刈を掛けて來た。アノミ外して、ウノ、ビシャツノ、今度は私の方で、得意の跳腰、見事に極まつて厭やと云ふ程、叩きつけた。ウ、ウ、ウーム、起きられない。鎖骨を折つたのだ。擔架に載せて、衛戍病院に送られた。

私は、身體鍛練の要則を學ぶ爲めに、武術に對しては、最も熱心に稽古し、槍、薙刀、弓、銃劍術、射撃等に就ても其の真隨を會得した。射撃では、陸軍宮殿下から賞状を戴いた。

武術を學んで、私は益々、私の運動法の基本原則が、誤りないものであることの、確信を強くすることが出來た。私の運動方針が、單なる机上の空論と違つて、多年身を以て血汗滲むが如き、鍛練と共に、生れ來つたものであることは、飽くまでも、讀者諸君の御了解を乞はなければならぬ。

其の代り私は、遊戯に耽る運動は、一切これをやらなかつた。さば云へ、私は決して其れ等のものを退け、又運動の効果なしと、貶し去る譯ではない。只私は父と兄とから、學費を支給されながら、自己の娛樂的興味のために、時間

を空費するが如きことがあつては、甚だ申譯がないと、痛感して居つたから、ボート、野球、テニス、ゴルフ、魚釣、狩獵、玉突き、その他、運動と共に、多分に遊戯的気分があるものは、一切これに、手を染めなかつたのである。だから私は、甚も将棋もトランプも加留多もやらない。況んや花札をや。況んやマーチャンをや。

▽到る處人情の花

明治四十三年、各大學卒業、直に筆を執つて、四十四年四月、最初の著書、「實験簡易強健術」を發刊。十二月には近衛歩兵第四聯隊に、入營することになつて居るので、其れまで働いて遣らうと、決心して、丁度七月、炎熱の候に、郷里甲州小沼を出で、私は獨り、大阪に向つた。

早朝、父に別れを告げ、マルビと云つて、昔富士山が噴火した時、熔岩が河のやうに、流れ出した處の高臺から、振り返つて、三ツ峰と倉見山との間に横たはる、さ、やかな我が郷里の人家を眺め、さうして一乗寺の森の附近に、我が家を見出した時、私は一種別れの情なきを得ざるに又、何時もならば、暑中休暇に歸つて来る時期を、學窓を出で、始めて、人生の競争場裡に、突入せんとする自分に對して、壯快な誇りを、感せずには居られなかつた。

東京に職を求めずして、私が大阪に出たのは、雜誌實業の日本で、かの東京譯を拵へた大林組の大林芳五郎氏が、非常に俠氣に富んだ實業家であるこの記事を讀んで、さうせ使はれるならば、さう云ふ人の處で働きたいものと、考へたからで、私は私の其の希望を認めて、大林氏に送り、一片の紹介状も持たず、卒然、面會を申込んだのである。すると旅館に返事が來て、明夜本宅で會ふから、来るようにとのことであつた。約束の時間に行つた所が、一見して

非常に喜ばれた。さうして云はれた。「私は入れ度いと思ふけれども、元と違つて、會社組織になつて居るから、一應皆と、相談して見なければならぬ。其れまでマア、高層で遊んで居給へ」と、大きな財布を出して、中から百圓札二枚を取り出し、無難作に私の前に投げ出した。私が固辭すると、「何、それはつかの物を、芝居でも見て、待つて、呉れ、はい」と、無理に私を押し附けた。

同窓の辯護士、山内香君の事務所を訪ねたりして、二三百して居つた處が、同工學博士から書面が來て、本社事務所へ來て呉れとのことである。博士は大林組の名譽顧問であつた。愈よ入社に決定したものと、私は大喜びで歸つて行つた。スルト博士は、極めて打ち解けた態度で、「君が大林さんによこした手紙は、私も見せて貰つて讀んだ。君は實に純な、良い性情の人だと、私は感じた。大林さんも是非入れ度いと云つて居る。大林さん云ふ人は、君が云ふ通り、俠氣に富んだ人である。従つて波瀾の多い人である。私は君をして、あの人に殉せしむるが如きことあるを、忍び得ない。よつて、今日午後三時から、君の入社に就て、數人の者が相談することになつて居るが、私は斷然反對して、君を入れないことにするから、さうかさう承知して貰ひたい」と、自分の子でも論すやうな情愛を、面に浮べ、諄々として、細かに其の理由を述べられた。私は其の情理兼ね到るの言に對して、兎角の異議を挟むべくもなく、「解りました。御厚意を有難く、存じます」と、謝辭を述べて、悄然として立ち去らうとした。すると、博士は手を擧げて、「マ、暫らく、待つて貰ひたい」と、呼びこめた。私は何たらうかと思つて、再び戻つて椅子に就くと、博士は抽出しから、巻紙を取り出し、一書を走り書して、封をせずして、私に渡した。「君のことは、よく此の人に頼んで置くから、訪ねて行つて見給へ」と云はれた。見るに、畏友、鈴木喜三郎殿とある。厚く禮を述べて、私は博士のものを辭した。

宿に歸つて、依願状を出して見ると、中にはこう云ふ文言があつた。「此の青年は、將來極めて有爲有望の者である之れを任すべきもの、天下只兄一人あるのみ」と。ア、到る處、人情の花、説くこと勿れ、行路の難——。けれども私は、思ふ所あつて、鈴木氏を訪ねなかつた。其の頃、鈴木氏の子分になつて居つたら、私も今頃は、政友會の陣笠になつて爆弾動議の先鋒でも、勤めて居つたかも知れない。只岡博士が、折角有爲の青年と思つて、庇つて呉れた私が、かくも碌々の生を、送り來つたことを、深く／＼慙愧せざるを得ないのである。

▽徴兵令違反で告發せらる

明治四十三年三月、四大學の卒業試験が一度に重なつて來たが、幸一つは試験日が違つて居り、二つは午前午後とに分れて居つたから、引續いて受験し、其の中の一つは、追試験を受けることにして、全部を修了することが出來た。然るに徴兵の検査は七月行はれ、追試験は九月であつたから、四月に提出すべき徴兵猶豫期間満了の届を出さずに置いたら、其の年の十月徴兵令違反を以て告發せられ、検査局へ召喚された。私は自ら出頭して、右の事情を述べたら、検査事は四個の大學を同時に卒業したと聞いて、其の眼はサツと漏ひ、將に落涙せむばかりに感動し、「さうか其の英才を以て、國家のために、大に盡して貰ひたい」と云ひ、忽ち不起訴にして仕舞つた。翌年徴兵検査の時は、甲州谷村町で受けたから、體格の遅ましい、農村の壯丁ばかりであつたけれども、検査官は其れ等の者に向つては、別に何とも云はずに、私が行くところの場所でも、「ヤア良い體だなあ。まるで拵へたやうだ」と符節を合はせたやうに、讃嘆の聲を放つた。最後に司令官松崎大佐の處へ行くこと、履書を見ながら、「大變に學校

をやつて居るね。君のやうな者には、外の事で國家に盡して貰ひたいのだけれども、如何にも體が、良過ぎるからなあ。さうせ一年志願をやるたらふ。惜しいけれども行つて貰ふさ」と、ボカリ、甲種合格を押しして仕舞つた。

入營前に、最初の著述を公にし、其れから有名な部員、親友、波多野鶴吉氏に電報で招待されて、後部の本社、中上林の青年大會まで講演し、歸途、大阪の青年會館と、京都の青年會館まで講演した。

そして十一月三十日、夜行列車で東上し、翌日一人の見送りもなく、孤身凛然、青山の近衛歩兵第四聯隊に入營した。實は「送何々君入營」の旗を押し立て、馬に乗せられて、業々しく村端れまで送り出されるのが、堪まらなく厭やたつたからである。

昨日は拍手喝采、講堂を震撼し、講演を終つて會場を出で、人力車に乗らふこと、高等學校の生徒、其の他多數の者は出口に待つて居つて、私を見やうとして、奪めき合つた。そして京都からは、一等列車に乗せられた。

それが今日は地下級の二等卒となつて古ぼけたダブ／＼の軍服を身に着けて、絶對服従の軍隊生活に這入つたのだ。だが、軍隊生活。御奉公の一端を盡すと共に、これぞ體育上、我が全能力を傾注すべき、絶好の機會よと、滿々たる希望を以て、私は學科に實科に精勵した。だから少くとも一年志願兵中で、私程の忠實と興味を以て、軍務に精勵した者は、恐らくは空前絶後であらふと、自負し度い位、私は熱心なものであつた。

▽龐大な記録に教官驚倒

十二月十六日、第十一中隊長、野崎大尉は我々志願兵に、日々の感想を書いて、出して呉れるやうに、依願され

た。そして第一期機関の時まで、記すやう附言された。然るに他の志願兵はノートに半分書いた者すら少かつたのに、私は細かに書いて九冊、何ぞ厄大な九冊のノートよ。中隊長と教官竹内中尉とが、先づノートの數に驚倒されたのも、無理ではあるまい。學課に、演習に、整頓に、掃除に、洗濯に、まさに寸暇なき新兵時代に於て、一體、何の時間を割いて、これだけの觀察をしたのであるか。其れよりも不思議なことは、此の大量の筆記を、一體、何時の時間に、何處でやつたのか。

訝かるのも無理ではない。私は二六時中、一切の事務に就いて、精密な觀察を下し、其の要點は、便所に這入つた時、ポケットの手帳に記し置き、三度の食事の時、みんなよりは早く済まして、新古兵がまた食事してゐる時雜談して居る時、食器を片方へ寄せて手帳を参考にしながら、ノートにペンを走らせたのである。

演習に於て、操練に於て、起居動作に於て、設備に於て、凡て改良すべき點を述べた事柄は、大正五年八月發行の拙著、強い身體を造る法の中にも大分論議してあるが、現在の操典に於ては、殆ど私の主張通り改正されて居る。

私は學校の講義の筆記でも、著述の原稿でも、父兄からの書簡でも、用の済んだものは、悉く破棄して、なるだけ過去のものは、留め方針のものであるが、此の日誌だけは、軍隊生活の勲勉努力を記念する意味に於て、保存してある。

今此の稿を書くので、取り出して見たら、非常に面白くつて、朝飯も食はずに、さうく晝近くまで、讀み耽つて仕舞つた。記載項目は數百の多きに上り、至る處に朱字で、感に堪へざる講評が、書き入れられてある。入營間もない二等卒の觀察研究に對して、左の評が朱記され、竹内教官の印が押されてある。曰く、「作業者の論旨及記述、共に可觀

にして、頗る適切なるもの多きは、平素志願兵が、軍務に熱心なるものと信ず。是れを軍隊教育に、施すべきもの寡なからず。且つ其の意氣の壯烈なること、紙上に溢溢し、讀んで壯快に堪へず。作業者は精力の人なり。積年研究したる學理を、如何に軍隊教育に、應用すべきやを、記述せられんことを望む。……歐機の訓は千歳の下、尙ほ聴く者をして賢母の前に、直立するの感あらしむ。軀をして亞聖たらしめしもの、これは一瞬發達の、訓諭に基くものにあらずして、何ぞや。予今、此の誌の所感に對して、冷汗背を流るゝものあり。曾子曰く、吾日三省吾身。爲人謀而不忠乎。

奥朋友交而不信乎。傳而不習乎。志願兵が誤らざる觀察によりて、予が反省を促すこと多し。多謝。茂章。」
私の在營當時の聯隊長は、侍從武官となられた若見虎治大佐と、元帥となられた武蔵信義大佐であり、師團長は、開院宮載仁親王殿下であらせられた。

かくして私は學課資料共に最優秀の成績を以て、軍隊生活を終ることが出來た。其の答案は屢模範として一般に示されたり、陸軍の雜誌に掲げられたりした。毎夜を中心練修は、私をして無比の精力家たらしめたのである。

▽練兵場の森の中で猛練修

猛烈な演習と、繁劇な班内生活をやりながら、私は尙且つ、私獨自の運動を能めることをしなかつた。

人員點呼が済むと、消燈喇叭が鳴る時分まで、兵舎裏手の、小高い森の中へ行つて、躍り熱心に、我が練修に臨むのは、私にとつて、實に絶大な楽しみであつた。雨が降つても、雪が降つても、其れが降りでない限りは、必ず出掛けに行つて、全身の力を中心に込め、一身不亂に猛烈な練修を續けた。寒さなどは直ぐに、吹き飛ばされて仕舞つて、熱

汗が滲んで来た。少しばかりの雨では、濡れながらやるのも、堪って愉快であつた。其の頃は聯隊の前は、廣い原ツバであつて、建物などは一つもなく、夜は森沈寥廓の氣、四邊を籠めて、まるで人里遠き、山奥に居るやうな感じがした。大きな兵舎も、シーンとして、怪物が眠つて居るやうであつた。時々巡回の週番士官に、見附かつたこともあるけれども、入營早々聯隊長の依頼によつて、聯隊の將校下士に、講演したり、演説を見せたりしたので、よく私のことを知つてゐるので、八茶しいことは、云はなかつた。

前に説明した所の、脚力を中心力との、力學的關係が分つたのは、此の兵舎の森の中であつた。黒い杉の梢の間からキラ／＼と洩れる、星の光を睨めながら、渾身の力を中心にまこめて、獨り熱心に練習して居るとき、恰も天外に電光の閃くが如く、體育上の原則が、パツと映つて来た。無我の聖境にあつて、熱誠の力を振つて居るとき、心鏡自ら澄み渡つて、天眞の妙諦が明せずして、中心に反映するものである。

經理室にて『椅子運動法』完成

私は現役終了後、引き続き、第一次第二次の勤務演習とも、悉く済まして仕舞つた。私は經理部であつたから、演習に出たのは、現役の始めの六ヶ月丈であつて、後の一ヶ年間は、朝から晩まで椅子に腰かけたまま、歴大な陸軍成規類聚の無茶暗記に、是れ日も足らぬ有様であつた。休む暇さては、晝食の際ばかりであるが、それさて十二時の處へ、長針がビシヤツと行つてから室を出で、一時までにはキッチンと、聯隊本部の經理室へ、參集しなければならぬ。此の短い間に、中隊へ歸つて、飯を飲み込んで、入浴をも済まさないならぬから、往きも歸りも、脚足をした事は

珍らしくなかつた。おまけに起ち様が悪いの、坐り方が悪いの、窮竄極まる姿勢を、強いられたのであるから、夜になるさみんなグツタリして仕舞つた。

それから毎週必ず、一回若しくは二回の、試験を行はれ、其の上に、色々の宿題や、作業問題を課せられたのであるから、日曜でも體を休める處か、徹夜に等しき憂き目を、見たことは、屢であつた。

然し——此の境遇の中から、必要に驅られて、私は私の所謂、「椅子運動法」を、考案したのである。終末試験に及第した者でさへも、大概現役満期で、御免を蒙つて、歸つて仕舞つたのに、……現役第一次第二次と、數年間に亘り分割して召集に、應ずることが出来るのに、……ジイツと積みこらへて、一度に繼續して行く中に、其の勤勉努力、窮屈無趣味な生活の中から、圖らずも副産物として、椅子運動法が完成されたのである。

是れは官廳、會社、銀行、扱は朝から晩まで、椅子に腰かけて仕事をされる人々が、其の儘で、健康増進の操練を、行ふことが出来るのであつて、其の他婦女子や、虚弱な人達が行ふには、最も適した方法である。

此の嚴格な教育を施されたのは、當時の一等主計門松善太郎氏である。賞勵局總裁のS氏の令弟などは、出来ないさて、腹倉を取つて、突き飛ばされたものである。あんまり慮められると、私が立つて、六づかしい法理論を持ち出して逆襲し、其の鋭鋒を挫いてやつたものである。

が、私は今衷心から、熱き感謝を門松主計に捧げて居る。第二次勤務演習の終りに、各聯隊の見習主計は、近衛師團司令部に通習するやうになつた時、我が四聯隊の者の成績は、斷然頭角を抽んで、居つた。のみならず、や、もすれば奔放疎大に流れ易かつた私は、如何に細密な厄介な仕事でも、毫も五日蠅と思はないやうになつた。これ皆門松主計の

熱烈な教育の賜物に外ならぬと、私は顧みて幾度か感謝の情に撲たれて居る。

▽質疑難問二百題提出

話は脇に逸れるが、大正十二年夏、豊橋第十五師團へ、豫後備後三等主計が數十名召集されたが、私は其の時、作戦給養、會計經理、給與規則、平時編制、戰時編制に關する難解の質疑二百題を、提出した。教官久保田一等主計は、其れがために、日曜も祭日も、休むことが出来ず、埃だらけの行李の中から、經理學校時代の筆記を捜し出すやら、師團司令部へ聞きに行くやら、お蔭で飛んだ、酷い目に會つたこと、愚痴されたが、召集期日三週間の中、學課の時間は大抵私の質問への解答で費された。而も其の五分の一は、解答不能であつた。久保田主計も有益な質問たして、非常に喜ばれた。聯隊長は、「現役將校でも、これ程熱心に研究して居る者はない。君だけは二等主計に昇進することになつて居る」と語られた。

下らん餘計なことを御話したけれども、私は只此の一事を語り度いと思ふ。即ち私は、何時如何なる所にあつても、中心鍛練の修行は、厭じて怠らなかつたこと、云ふことであつて、これあるが爲めに、私の頭腦は始終、秋天の如くに朗らかである。而も其れには、何等時間を要しない。方法だつて極めて、僅で差支がない。只最も肝要なことは、正確な型で、正確に鍛へると云ふ事である。そして既定の方則、及び既定の型にも、一切執着せず。唯根本を中心に置いて、鍛へるのである。中心正しければ、自ら無念無想となる。無念無想で中心を鍛へて居れば、新生命は常に湧き起り、進境は絶へず展開されて来るものである。

▽着物を着て居れば唯の人間

私の運動練習法は、私自身で實驗し、且つ其の効果を収めて居る。併し之を語るのには、さうしても開苦しい、自費になつて仕舞ふ嫌ひがあるから、是れ以上は、唯諸君が私の主張する所を是認し、賛同し、確信し、而して諸君自身が是れを實行し、繼續して、其の結果を見るまで、待たるゝより外に仕方がないが、もう一つ私の體操は、凡ての筋肉が最も自然的な發達を、して居ると云ふことだけを、御話して置き度い。かく云ふたからして、私は私自身の體格を、誇るのが目的ではなくして、私の練習法の偉効揚揚たることを、立證せんが爲めに外ならぬ。

私の體は、益々良くなつて来て居る今でさへも、着物を着たり、洋服を着たりして居ると、普通人と少しも變らぬ。大抵の人は寧ろ音なし、優しげな男位に、見るであらう。昭和六年の春、那是製糸會社強健術指導主任安藤海軍大尉が、八幡野の私の住居を訪ねられた時のことである。其の頃はまた自動車を通らなかつたから、私が先に立つて、徒歩で俱に伊東に向つた。安藤君はつくづく私の後姿を眺めて、「こゝろして見た處では、普通の人と一寸も變りませんなあ」と、如何にも不思議さうに、云はれたが、これは獨り安藤君に限らない。私を見る凡ての人が、抱かるゝ感じであると思ふ。知らぬ人が私を見たのでは、誰一人たつて、體育運動家と見る者は無いであらう。

曾て汽車中で、健康法の問題が出た時、私が一寸口を入れたら、皆んな、「何を、貴様のやうな男が、こんな問題に口を出す資格があるものか」と、云はぬ許りの顔付をして、一人も相手にしようとしなかつた。

大正十三年、臺灣航路の蓬萊丸一等船客の娯樂室で、曾て私の著書を読んだ人達が、私の強健術の話をしなから、日

前に居る私が、嘗の創業者であることに、心附く者は、一入もなかつた。

虚々然として、そんな事は更に念頭にないで、衣の下には、臨々として巖の如く、鐵の如き筋肉が、潜んで居ることは、何人も考へ及ばない。況んや強大恐るべき力が、藏されて居らうなごは、夢想たになし得ぬ處のものである。だから私は何處へ行つても、學校出のホヤ／＼の、書生位にしか見られないのである。

明治四十四年、始めて二木博士を訪ふて、實際練習法を御目につけた時、博士は後から来た人達に告げて、「見た處は優しさうだが、衣物を脱ぐと、まるで別人間になつて仕舞ふ」と語られた。高等商業の教授を罷めて、教談を創めた野口復堂氏も、「顔を見るに女ぢやが、裸になれば、理想的の男性美だ。一聲の氣合は、乾坤を竹き、百邪懼伏す」と云はれたことがある。

静岡市梅屋町四三、増田智万雄君は、二十年前、私の著書で知合になつた人であるが、其の書信の一節、「何時も微笑を含まる、御温容に接します時、ごに劍齒刀山も、喝して碎かしむる、無限の靈威を、藏せられ、虎口の危きにあるも、泰山の安きに居らる、膽と、明智さを備へらるゝかご、思はれます。圓熟せられたる聖雄の境地、如何に悠々たるかを思ふ時、欽羨の情、押へ難く、何もかも叩き附けて、直に御側に行きたい氣で、一杯になります」云々。

▽理想的肉體美

高瀬愛世の國士、松平早大教授が、其著書に誌された所の、一節を摘録する。「大正三年の何時頃であつたか。新聞紙上、青年會館で、川合春充氏の強健術の實演がある云ふ記事があつたので、其の日出懸けて行つた。初め衣物を着

けて居る川合氏の姿を見ると、瘦形で身長も高くなく、肩は細く眼は優しく、丸で女のやうな、容貌であつたから、強健の標本として、餘り弱弱ではないかと、心懸に疑ひを抱かざるを得なかつた。然るに姑らくして衣服を脱ぎ棄て、赤裸々となつて、檻上に立つたのを見れば、體格堂々として、筋肉は丸で鐵かご、思はれる程に發達し、理想的優秀なる肉體美を、具へて居るのには、愕然として驚倒した。其れから實演を見て更に恍然として、陶醉感嘆した。吾輩は是は壯快だ、愉快だ。さうして氏が「茅林」と叫べられた程、虚弱であつたのに、こんな立派な體になつたさすれば、屹度善いものに、違ひがないと思つて、氏の著書を読んで見た所、流石に加藤ドクトルが、科學的身心一致の練習法と、評した丈けあつて、生理解剖に基き、武術の氣合を加味した點に於て、確に獨得である」云々。尙ほ數氏のもの掲げて置く。

武俠世界針車主筆、「今同君の體格を見るに、血色から筋肉の具合、殊に其の胸腹部の運動などを見るに、如何にも立派なもので、力士と雖も、あんな均整したる體格を有するものは無い」。

古屋ドクトル、「川合氏の如く、緩弛すれば牛酪の如く、緊張すれば鋼鐵の如き筋肉は、未だ曾て見たること無し。筋肉の素質としては、正に上々のものである。胸部機關腹部機關の強靱なる、又其の比を見ず。其の體格の均整を得たる、恰も名工の手に成りたる美術品の如く、何人も見て、壯快の念に撲たれざるは無し。而も鋭敏、此處に至りし事實を思へば、感嘆敬服せざる能はず」。

▽校庭の隅に孤影悄然

大正三年五月九日、神田青年會館に於ける私の講演會の状況に關する詳細な記事が、六月の武俠世界に載つた。其の一節、「聴衆は開場前から、零々こつめかけて、一時間前にもう満員となつて仕舞つた。一番目に附いたのは、參謀府章を附けた、十數名の陸海軍將校と、數名の僧侶とであつた。藤原川合氏と竹馬の友であつた所の渡邊源喜君（現三重縣桑名高等女學校長）が、川合氏の一家が、瀧野の人許りで、相次いで病のために斃れ、大工が庭の一隅を、よく棺を造つて居つたことが、記憶に残つて居ること、そして川合氏が鐵騎の體態を抱いて、其の動作が凡て、婦女子の如くであつたことを語り、其れが苦辛奮闘の結果、今日の頑強體となつた徳路を物語り、聴く者をして、一種森嚴の感を感じさせた。次に川合春充氏が臨々たる筋肉の裸體を壁上に運んだ。と同時に拍手喝采は万雷の如く起つた。氏が演説の中央に直立するや、英采堂々、豪氣颯爽、滿場は忽ち水を打つたやうな靜肅になつた」云々。

私が學んだ甲州小沼尋常高等小學校長田邊内太郎先生は、私の其頃の狀態を記述されて曰く、「氏はもろ薄柳の質、纖骨、精細、一見恰も病餘の人の如くなりき。而も骨肉數人は、相次いで天折し、氏五才にして母も亦愛兒等の跡を追ふて逝かれたり。予は當時、校庭の一隅に、故意に朋を避けて、冥想に耽れる氏の孤影を見出す毎に、其の前途の暗澹として、甚だ頼み難きものなるを思ひ、そらに悲愁の情を、禁ずること能はざりしなり。然るに今や何ぞ圖らむ。其の顔貌の健美にして婦女子を欺くものあるに似もやらず。渾身は恰も鐵石の如く、之を叩けば、鏗乎として聲あり。雙腕は老松の如く、之を揮へば颯乎として、風を生ず。予茲に於てか、張目凝視、唯々今昔の感に堪へざりき。而して其の鍛練の深酷なるを想ふて、熱淚の双眼に、溢れ來るを覺えざりき」云々。

大阪毎日新聞、「裸體となつて壁上に現れたる氏の體格は、古代ローマの彫像を見るが如く、實に男性美の極致を發

揮したるものなりき。殊に其の腹胸式呼吸法に於ける、氏の腹胸部膨脹力の旺なること、三四升入の氣を呑み込みたる觀あり。體格の調和せる、動作の敏捷なる、氣力の充實せる、思はず驚嘆の眼を噉らしめたり」。

實業之日本、「其の結果、以前の茅標は、實に絶美の體格を獲得し、斯道に造詣深い二本醫學博士も、理想的自然の發達よき、噴賞するに至つた。實に君の體格の絶美なること、一度衣を脱すれば、古羅馬の彫像を見るが如き、快感に撲たれるのである」。

武陸軍歩兵大佐、「貴兄の自由自在、圓轉潤達たる動作、完全なる體格美の活標本を拜し、有形無形得る所多大にて御座候」。

ドクトル加藤時也氏、「川合氏が十年一日こ、瘦せた茅標的身體を、心血を注いで練り上げた、あの美事な體格には堅忍不拔の精神が充實して、一見壯快の感に、堪へられなかつた。川合氏の筋肉は自己修練で、各處要筋肉を、鍛へてあるから、合理的完全に發育して居る。特に或る筋肉云ふ、不平均なものでなく、圓滿無缺の發達を遂げて居る。講演後に示された、筋骨躍如たる操練は、觀者の心臓を、寒からしむるものがあつた」。

▽透徹した美觀

著者中里介山氏、「私は川合さんの水が滴るやうな操練姿の美しいのに、見惚れて仕舞ひました。電燈の下で光線に不足はありましたけれども、艶があつて滑かで、緊張すれば鐵の如くに締る筋肉が、自然のまゝで、ゆつたりと肥えて居る所は、實に美事なものでした。同時に私の感じたのは、川合氏の肉體の美であることのみでなく、其の舉動

が如何にも鮮かで、悠揚たるもので、見て居る中に、透徹した美観に、打たれた事でありました。直覺的に人を、美觀に導く力には、其の中に必ず整ふたものがある。無理のないところが、階調ある動作を、外に現すものである。川合氏の得た處のものに、無理のないのも、一道の眞に到達した人でなければ、見られないものが存することを、私は其の時深く、感じたのであります。其の夜おそく川合氏と二人、院線の電車で歸つたが、宛ら小兒が其の儘で發達したやうな川合氏の傍に居ると、何となく懐かしい心に浸されて、大きな徳を持つた人のやうに思はれた。

原田長崎高女校長、「今夏上京しましたのを幸、直に氏を其の道場に訪ひましたが、氏が清き貴き其心事、鍛へ上げた其の體態さは、如何に美事でありましたらう。一氣充つる所、筋肉緊張して、身軀の如く、一氣休する所、筋肉緩和して、身軀の如く、強健術の如何に貴きかを思はせました」。

新沼修養園主幹、「川合君の眞清かなる、信仰の厚き、誠徳高き、骨力剛くまでも強く、頭腦極めて明晰、爲して可ならざるなきの天才、實に現代稀難き人物であります。一見隨女の如く柔和に、義に勇む時は、斷々乎として鬼神の態度、只々敬服の外ありません」。

村井外語教授、「川合君の強健術が、心身相調の原理を、完全に表現して、徹頭徹尾科學的なるは、私が極力推奨するに、憚らざる所である。けれども私が最も感動したのは、川合君が此處に、到達されるまでの途中に於ける、刻苦努力である。其の實踐や、血あり。涙あり。私をして文部大臣たらしめは、川合君を擧げて、體育方面を擔任せしめるであらう。曾て強健術の著書を手にして、殆ど小説を読むが如く、感興津々、巻を捲ふに忍びなかつたことがある。そして道會に於ける日曜禮戰を其の紹介に費して、恰も禮堂中に居られた川合君を強ひて、其の完全なる裸體美を、概上に

曝した事もあつた」。

村井茲嘉氏、「川合春充氏は衣服を着て居る時見ると、普通人と多く異りませんが、裸體となる時、仁王尊の如き體格なので、何人も其の筋肉の發達に驚きます。親しく其の技、其の法を目睹して、荒木、宮本の武技に比すべき、斯道の名人たるを感じた」。

押川方義師、「吾輩曾て川合君の、強健術練習法の實演を見たことがあるが、血肉躍如として天來の言葉を放ち、純眞にして強大なる生命力の迸り、燦として人の肺腑を、照すの感があつた。又其の折、簡單なる演説をされるのを聞いたが、火の如き大雄辯、手足悉く聲をなし、文武の兩道が遺憾なく、發露して居つた」。

▽驚く方も無理ではない

雑誌ニコノ記者、神奈倉白雨氏、「茅棒と呼ばれし、福島の少年をして、古ローマの勇士の如き壯者ならしめた理想的心身強健術、私が始めて川合氏の強健術運動法を見たのは、本年八月の何日かに、高島米峰、廣井辰太郎などといふ、垂頭連によつて開催せられた、脱練會の席上であつた。其の時私等の前に立つた川合氏は、打見たる處二十二三にもならうかと思はる、青年で、(實は三十三歳)身長は五尺二寸云ふから、寧ろ小柄の方、習練された體格は衣物に包まれて居るので、強健術の先生らしい處は少しも無かつた。然るに衣物を脱いで、赤裸々の肉體を、露出し來るに至つて、其の筋肉の發育の立派さは、一同の目を奪たてしめた。並居る脱練會の豪傑連も、扇を斜に構へて、何れも大いに感動した。氏が其の時第一に演じたのは、仰臥呼吸法であつたが、是れは又實に、驚くべきもので、鼻孔から

空気を、吞吐する事幾回、腹部と胸部は交互に、見る／＼中に膨らんで、甚の如くに膨脹する。腹部だけでなく、胸廓までが、腹部同様に膨脹するには、驚愕感の目を、眩らざるを得なかつた。腹は小さくした時の二尺三寸四分から、三尺八寸七分まで膨脹し、胸は二尺六寸から、三尺六寸七分まで膨脹するといふのだから、驚く方も無理ではない。川合氏の傷ましい幼年時代の、倅を、今、雲霧の荒影のやうに逞しい、體軀を有する氏の、背鏡として見る時は、氏の強健の價値乃至は、氏が微弱な身體を以て、此れまで漕ぎつけた、努力と云ふ様な事が、まさしくと思ひ浮べられる。最後に基督教界の元老、道會々長松村介石氏の一文を拜借する。「元來予は童年来、川合君を知つて居るが、體の小さい、瘦せた弱きうな男と思つて居たのに、そんな體となつて居るのか。それならば實に、嬉しいことである。令兄信水君は、アレ程の修養と、アレ程の文武と、アレ程の志を抱きながら、體が弱いので、さうも氣の毒の思に堪へない。そこで春充君が發奮して、其の「茅棒」より、天晴れ剛強の體軀を、練り上げたこと云ふことは、如何にも羨乎たる志氣が現れて居つて、豪快云はむ方なしである。さば云ふもの、眞に其の體を検査しなければ、また／＼ホラかも知れぬと、其の後一日來て貰つて、實地ためして、今度は二度驚かされたのである。成程見た所では、婦女子の如き容貌で、細い小さい様な體には、何等體育の習練が、施されてあるとは思はれないが、一度衣を脱すれば、其の發達したる筋肉は、山脈の如くに現れ、是を緊張せしむれば、恰も岩石に觸るゝの感がある。さうして丸く肥えたる腕が、肩から次第に細くなつて、手首に及び、兩脚を着けて直立すれば、ヒツタリとして、水も洩らさぬ程に、肉附きがよい。此の絶美の體格に、氣を奪はれて、ヂツと見詰めたまゝ、云ふ所を知らなかつた」云々。

これは明治四十四年一月二十三日のことで、今から二十六年も前のことである。それから今日に至るまで、一日と雖も怠ることなく、愈よ燃ゆるが如き熱心を以て、千鍛万練の努力を重ね來り、凡ての點に於て、益々進歩發達した私は當時を顧みて、實に隔世の感あるの變化を見て居る。

▽筋骨柔軟飛鳥の輕さ

曾ては大隈侯も東郷元帥も田中首相も、非常に私の體格の均整美を賞讃されたことがある。私は又箇々の筋肉を、自由に緊張させることが容易であつて、緩弛した場合には、まるで牛酪のやうに柔軟であるが一度力を籠めると、其れは忽ち鋼鐵の如くに、固くなつて仕舞ふ。たゞは上膊二頭筋を緊張させると、其れまでは柔か滑かで、溶けさうな上腕前方に、見る／＼大きな卵形の力瘤が、石のやうに固くなつて現れる。前腕筋を緊張させれば、前腕は忽ち樞の幹のやうになる。三角筋を緊張させれば、肩へは突然、金の板を張つたやうになる。腓腸筋を緊張させると、下脚へは遽に鐵筋を詰めたやうになる。かくして緊張した私の腹直筋は、七十餘貫の重量に堪へ得て、尚ほ且つ平然として、談笑することが出来るのだ。

全身は極めて柔軟であつて、目的の筋肉だけ石のやうに、固くすることが出来ることは前に述べた通りであるけれども、其の時には、腹部は其れよりも、更に一層の、大緊張をして居ることを忘れてはならない。

私は大理石の床の上にも、儀を抛り出したやうに、體を叩きつけることが出来るけれども、體が石に當つて行く瞬間毎に、其の部の筋肉だけを、固ゴムのやうに緊張させて行くから、何等の痛みをも感ぜずに、ベタ／＼ベタ／＼其のまゝ、起き上ることが出来るのである。其の昔手首の太さと同じであつた上腕力瘤の處は、今では九寸九分の太さな

り、腕を曲げるに實に二尺八寸七分の周囲を有するに至つた。而も手首は今でさへも、タツタ五寸に過ぎない。拇指を伸指して握ると、伸指の爪はスツカリ拇指に隠されて仕舞ふ。腕は鍛錬によつて強靱にはなるが、筋肉のやうに太くはならないからである。手も手首に相應した小さいものである。足首も六寸五分しかない。足袋は九文七分を履いて居る。

田村醫學士が其の主幹雜誌健康之友誌上で二木博士と私のことを論評した條に、「従つて着衣のま、一見した處では醜態は優しく、手足の端は寧ろ細小で、別段奇異の形はないが、一度彼が衣を脱して、全身の筋肉に力を籠むるや、筋骨雄偉體格堂々、誠に美事なものである」と、明治の末年に書かれたことは、今日でも矢張り、同じであつて、手足の細小なところには變りはないが、其の時より更に二十有六年間、不撓の鍛錬を、續けて來て居るから、體格は其の當時に比すると、更に隔世の感がある程、立派なものになつて居る。即ち年を老るのに従つて、其の體格は益々優秀に、其の體力は益々強大となりつゝあるのだ。

胸腹式呼吸法によつて、鍛錬した私の腹部胸部の、伸縮の自在なことは、觀る者が等しく、驚愕する處であるが、是れはまた一面、横膈膜の上下運動の旺んなことを、立證するものである。横膈膜の緊張力の強弱は、胸腹部内臟機關の強弱の標準となり、腹力の強弱に正比例する。従つて横膈膜の緊張力の強弱は、直接其の人の強弱を、物語るものであると云つても、差支ないのであると、私は考へて居る。

私の胸膈は、縮める二尺六寸となり、擴張する二尺六寸七分となる。腹部は凹める二尺三寸四分となり、膨らます二尺八寸七分となる。腹の太さ二尺一寸、胸一尺六寸、頭の周り一尺三寸九分、身長五尺二寸、以上何れも曲尺である。體重十八貫七百匁、昭和十年六月七日調。

私の關節は又極めて、柔軟であつて、手首を曲げると、兩手の拇指はベツタリと、腕に密着して、水も洩らさぬ程である。如何に傷ついても、膿を持つたことがない、手の皮なき殺いでも、ソツト押へて置きさへすれば、直ぐに癒着して、唯痕跡が残るだけである。是等は血液の循環が、旺盛であつて、白血球の働きが如何に、活潑であるかを示すものである。

此れ程遅ましい筋肉を、持つて居りながら、私の身體はまるで、飛鳥の如くに軽い。五十歳を越えても、骨も筋も更に硬くはならない。氣合應用の強健術及び、私が昭和三年に完成した中心力抜刀術の如き、千變万化、電光石火、眞に眼にも止まらぬ速さである。而もこれ等は凡て、正中心力鍛錬の結果に、外ならぬことを、私は重ねて力強く、宣言せざるを得ないのである。

▽加治平民病院長の精細なる検討

かくして出來上つた、私の強健術とは、如何なるもの乎。それは私自身が喋々自贊の歌謡を弄するよりも、醫界の俊傑、平民病院長加治時次郎先生の批評を掲げた方が、妥當だと考へられる。其の前に當つて先生と私の關係に就て一言して置くことも、無駄なことではあるまいと思ふ。否、私としては當時を顧みて、無限の感激と感懐に打たれて、一言せずには居られないのだ。

大正三年五月、私は親友中村金藏君に伴はれて、茅ヶ崎の別荘に、始めて加治時次郎先生と、相見ゆるの機會を、與

へられたのである。御希望によつて、私は強健術練修法を御目にかけて、簡単な説明を加へた。其の間タツタ十數分時に過ぎない。然るに先生は、「最も完全有効なる健康法と確信する」と語られ、直に病院の一室を割いて道場宛らるべきことを決定せられた。何と云ふ見識、何と云ふ決断であらふ。のみならず出し抜きに、無條件で私を養子に望まれた。私は感激を通り越して、寧ろ啞然として仕舞つた。私に會つて、私の運動を見て、簡単な説明を聞かれたわけであつて、何等私に就いて、知らるゝ處はなかつたのである。唯私の眼を見て、私と云ふ人間全體が解つたこと云はれた。

後私の兄と會はれ、一見して又、百年舊知の如き、交を結はれたが、其の感想を私に語られたことがある。「川合先生のアノ清らかな眼を見ただけで、どんな人でも皆んな、感化されて仕舞ふ」。

ア、其れはもう二十餘年前のことではあるけれども、私にとつては、今尚ほ昨の如く、英靈水へに眠らるゝ池上本門寺の方を望んで、屢々合掌禮拜し、限りなき感謝と、仰慕の熱情を捧けて居る。

左は先生發刊の雑誌「生活の力」に發表された批評である。

「醫者の本當の職務は、社會に多くの病人が出来ない様に、努めることにある。されは醫藥によらずして、健康を得るの法があるとしたならば、精密にこれを吟味し、これを批評して、世に紹介するの、責任があること、信する。自分は斯る觀念のもとに立つて、大に川合式強健術を、鼓吹して居るものである。

自分が初めて川合氏の強健術を、實際に見たのは、茅ヶ崎の私宅に於てであるが、其の方法の頗る簡單であつて、而も科學的なる點は、確に社會一般に、推薦する價值が充分なるものと確信した。そこで直に道場を、病院内に設けて、短時間内に其の術を、成るべく廣く、世人に教授せしむることにしたのである。

たゞ近頃健康法なるものが、殆ど一種の流行物となつて、子供たましの様な無意味の體操や、怪しげな治療法などまでが、殊更に、神秘的粉飾を施されて、民間に持て廻されて居ることは、喜ぶべきであらうか。將た憂ふべきであらうか。

然るに川合氏の強健術の、世に薦むべきは、其の徹頭徹尾、理學的なる點にある。歐洲最近の醫界を見るに、今や既に科學的強健術、理學的療法に傾きつゝある。自分は不健全な、不徹底な、所謂強健術を喜ばないと共に又、何でもかんでも、藥で癒すこと云ふ、今日の醫藥万能主義にも、反對するものである。

川合氏の強健術は、源を武士道に發して、武術の根柢を握み、更に古今世界各國に於ける、あらゆる運動法、體育法の粹を採り、これを生理解剖に照して、自己の發した所を加へ、多年の實驗によつて、結晶したものであつて、大綱を捉へたと同時に、其の研究は驚くべき程、細微を穿つて居る。よく科學的なると共に、又よく精神的である。

殊に自分が、最も愉快に感じたのは、川合氏が九個の板を出した程の、窮弱な家庭に生れ、屢々死の手の裏に處となり、茅椽と云ふやうな、綿名を受けた程、虛弱であつたにも拘らず、敢然として、體軀の改造に志し、終に今日の絶美なる體格を、獲得するに至つたことである。川合式強健術では、八大目的を達するが爲めに、解剖學に基いて各種の形式を組織し、之れを實行するのに、武術の氣合、即ち腰、腹の力を基礎とし、又瞬間に精神を統一するが爲めには、曙光の不眠を説いて居る。然しながら其れ等は、一として空論のものではなく、悉く川合氏自身が、獲得して居るのであるから、價値あること、思ふ。

而も是等は東部の各大學に於て、法、文、政商の諸科を修了しながら、又軍隊に於て、豫備將校となるまで、常に稀

なる優秀の成績を、獲得しながら、やつたものであつて、克く其の繁忙裡を一貫して、深酷なる研究と實驗とを、續けた熱誠と、努力とに對しては、充分に察して、やらねばならぬと思ふ。

此の強健術を實際にやつて、細かに調べて見れば見る程、益々妙味を感じるのであるが、先づ大體、其の特長と思はれるものを、擧げて見ると、

- ▽主要筋肉に個々の運動を與へたこと。
- ▽氣合を根本とし、腹力を基礎とした。
- ▽運動を交互にして、關節の働きを自由にし、血行を滑かにす。
- ▽腰の据へ方を完全にして、姿勢態度を美化し、生理機能を正しくす。
- ▽腹壓増進に偉大なる効果あり。
- ▽脚の働きを應用して、中心力を強大にす。
- ▽爪先と踵との直角と、中心力との關係を明かにした。
- ▽速度を利用して、筋肉の緊張を、極めて有効にした。
- ▽瞳孔の精練によつて、不動心を養ふ。
- ▽利動力の應用。
- ▽力を垂直に使用して、最高能率を發揮したこと。
- ▽力を中心に纏めて、悟道の妙論をつかんだ點。

- ▽中心力と部分力との比例によつて、過激の害を、完全に避け得た。
- ▽凡ての動作に、呼吸を調節して、運動生理上、極めて有利なるのみならず、動作を美的階調的韻律的のものとした。
- ▽筋肉の發達と共に、内臓の壯健を圖つた。
- ▽腹式呼吸以上、胸式呼吸を併せ行つて、肋骨の擴張と、肋間筋の伸縮とを自由にした。
- ▽運動方法の種類少く、且つ回数が極めて、僅であるから、過度のため、疲勞する憂ひがない。
- ▽横膈膜の壓下を充分にして、心臓を樂にした。
- ▽内臓の壯健法を、筋肉の發達と、觀念の修養とから、分離解放獨立させたこと。
- ▽全身の均整を謀つて、體格美を完全にした。
- ▽脚先に爪先の訓練によつて、動作を敏捷、輕快になし得た。
- ▽精神上の條件を置かなくて、精神修養の根本的實質を、確り握つて居ること。
- ▽基本姿勢として自然體を執り、安靜と休養とを、心身兩方面に與へた。
- ▽姿勢動作の一點一畫も、無意味なものはなく、悉く生理解剖の根據を有し、武術の體勢を備へ、其の形が自然に、幾何學的角度的關係を、有つて居ること。
- ▽趣味あり。活氣あり。雄渾にして微妙なる一大藝術。
- ▽同一目的の方法を重複せず。
- ▽無意義の技術に墮せず。

▽精力の集注主義を、明確に實施して居る。

▽場所を要せず。

▽相手を要せず。

▽器具機械を要せず。

▽金錢を要せず。

▽運動に多くの時間を要せず。

尚ほ川合式には、硬軟二種の方法があつて、一は脚を使つて氣合を込め、最も完全なる最も確固たる緊張を、各主要筋肉に與へるのであるが、もう一つの方は、吐く息を利用して、腹に力を入れ、身體各部を鍛へるのである。

前者は四十五歳まで位の、男子の體軀を鍛へるのに、最も妙であるが、後者は餘程の老人でも、實行することが出来る。此の外にまた各種の、呼吸法と椅子運動法と、云ふのがある。其れ等は慢性癆者、輕症の患者等が行つても、其の回復力を、速にすることが出来、老人婦女等には、殊に適切な方法である。

一體日本人は、少しく年をさると、運動などには全く、遠ざかつて仕舞ふが、それは大なる間違ひで、方法こそ多少參酌を、せねばならぬにせよ。老ゆるに従つて益々、運動によつて、其の枯渴せむとする體軀を鍛へ、筋骨を柔軟にする、必要があるのである。要するに自分は、最も完全有効なる、理學的強健術理學的療法として、責任を以て川合式を世に推薦するものである」。

▽豈に知己の感に堪えんや

加治先生は、かくも精細な論評を、機關雜誌「生活の力」に掲げ、多數印刷して、東京全市に撒布された。其の熱烈なる御後援に對して、私はその、感激の涙に噤んだ。左に先生の書簡二通を掲げて、其の眞情を偲びたいと思ふ。

「拜啓、過般突然、邦樂座（強健術の熱心なる研究者、谷村金一君に伴はれて、）に於て、お目に掛つた時の、感激

狂喜は、既に申上げたから、繰返す迄もないが、老生も追々、寄る年なれば、何時死の運命が參るかも知れず、其れは別に、信仰の爲めに、苦にもせぬが、理想の友に會ふことは、老の樂みたるのみならず、更に長壽の大妙藥と心得る故さうぞ又十年前に歸つて、時々御上京下さつて、此の良藥を施され度く、偏に希望致します。御上京の節は、病院なり本宅なり、暫しの間でも、御都合下さることを、眞に、吾子の様に思ふものから、御願ひ致します。諸先夜は、態々前約を守られ、靜岡より御引返し下され、吾社會政策實行團員に、獨特の強健術、殊に御改良の技術並に、摩擦法の新發見まで、御示しの上、御説明なし下され、一同滿悦驚嘆を禁じ得なかつた事に就いて、深く感謝致します。さすがは健康法案出者だけあつて、初老に達せられし衰微は、微塵だに見受けられぬのみか、肉付き血色益々宜しく、元氣精力、愈よ以て旺盛なるには、驚き入らざるを得ませんでした。次回は暫く、智識階級の知人に通知を發し、少くとも一時間半乃至二時間の御示教を相願ひ度く、御上京が一ヶ月前に知れて居れば、總ての手筈も、充分に出来申すべく、何卒最近御上京の折を祈つて、御待ち申上げます。大正十五年十二月七日、時次郎拜、肥田先生、御坐下」。

親密の關係を附けんしたる故、一日も忘れては居らぬ。最早、何ぞ云ふても、老いたる身、自己の生命衰頹に傾かざる前に、種々御願ひ申し置き度しと存じ、御知人救助の爲め、御出京中、他人を交へず、後事を御相談致し置き度く、病院から電話を掛けた事もあつたが、御不在中にて、御目にかゝれなかつた。本年中に御出京の事ありせば、篤く御相談申上度と存じます。固より、臨終の場合の引導は申すに及ばず、事業の後事も、御依頼致し度き覺悟で居ります。眞に愚老の胸中を御察し下さる人は、君より外にないこと、確信致し居ります。先づは右取簡ながら、遺言として、御保存願ひ上げます。昭和四年八月廿八日十二時半に讀める。數多きしるべの人は、持ちながら、心の友は、君よりぞなき。七十一歳、時次郎老拜、我が親愛なる友、肥田春充君」。

不肖私の如き者に、かくまで信愛の情を、溢されたのに對して、感激の熱情に、胸の躍らざるを得やうか。

▽二木博士醫道に貢献する處多し

尙ほ明治四十四年四月十二日、二木醫學博士が、私の最初の著書に、御書き下さつた序文の一節を、下に掲げて置く。博士こそは自然と人體との妙用を、最もよく理解された、本當の御醫者様であるのみならず、實に俗塵を超越した一個の高士である。大正三年四月から御令息順益君の鍛錬を私に委託された。健康問題、殊に完全食の研究に於ては、まさに入神の御造詣であつて、敬服に堪へない處である。

「吾々は先に、文明人士の呼吸の、餘りに胸式に流るゝを警告して、其の腹式の長所を擧げ、且つ血液循環を平等ならしめんことを説いた。

次に吾々の要求は、筋肉の練習法であつた。此の筋肉の練習法は、野外の遠足、高山の攀登、擊劍、柔道、ボート、體操等種々あれども、未だ金もかゝらぬ、時間もかゝらぬ、獨りで何時でも出来る、完全なる運動法の無きに窮して居つた。一夜、川合君子を訪問せられ、其の語る所の筋肉鍛治法、即ち此の書に載する處のものは、大に吾々が求むる處の、運動法に一致して居た。而も君の方法は、單に筋肉の鍛錬に止まらずして、氣合と、呼吸と、腹力と、敏活さを兼ね、一々君が獨特の研究と、實驗とに成り、而のみならず、虚弱なりし君の健康が、これによつて、回復せられたる實證を、擧ぐるに於ては、誰人も之に、批難を容るゝ事は出来ない。更に本書を一讀して、君が誠意と熱心とに、敬服せざるを得ない。此の書實に、我が醫道に貢献する所が多い。余は又省みて、斯の如き良書が、醫の方面より出でずして却つて俗の方面より、出でたるを異とするものである。呼鳴天地限りなく、學道極まりなし。君乞ふ讀者と共に、國家のために自愛せよ」。

兩先輩が、醫學者たる立場から述べられた論評によつて私の強健術の實質的内容は明かにされたこと、信ずる。

▽一聲の氣合に春雷動く

更に進んで松平早大教授の御麗筆によつて、私の強健術練習法實演の状況を、御一瞥願ふこととする。

「是に於てか川合君の強健術が、卓然として群を抜くのを見る。川合君の術に在つては、只此の子然たる、五尺の赤裸々の外、何人をも須たす。何物をも要せず。時として、處として不可なるはなく、武技の勇氣を具へて、而も激ならず。遊戯の興味を帯びて、而も俗ならず。一舉手一投足、皆其の意義あるが故に、勞徒ならざるなり。僅に五分間に

して足るが故に、時費えざるなり。夫れ此の如くにして始めて、吾人の要求を、充たすを得べし。蓋し其術となつて、現はれたるものを見れば、甚だ簡易なり。然れども何ぞ圖らん。之を古今の學理に考へ、之を東西の經驗に徴し、研究を積み、練習を累ね、意匠慘澹十有餘年の工夫より得たる、結果ならむこは。

予は各月始めて、木挽町の練習所に至り、君の強健術を演ずるのを見る。其の自然體を操るや、靜かなること林の如く、動かさること山の如し。其れ未發の中なるか。既にして坐作進退交々變じ、胸腹手足、弛張屈伸の妙を極め、踴躍頓挫の勢、或は虎の咽を負ふが如く、或は鷲鳥の搏つが如く、神氣精力盎然として四體に溢れ、一聲の氣合は、春雷動いて、蟻虫啓くが如く、而して氣息の吐納、體軀の俯仰に至るまで、一として律に合ひ、節に中らざるはなし。其れ既發の中なるか。

予嘗て君の著書を読み、其の根柢の深きに服す。乃ち實際を目撃するに及び、覺えず心醉の餘り、伎癢の念を生じ、直に籍を會員に置き、之が演習を怠らす。蓋し強健は何人も欲する所、況んや、爲すあらんとする者に於てをや。

川合君は敢て、強健術を以て、精神の鍛錬と、混同せずと雖も、其の腹力と云ひ、氣合と云ひ、無我の境と云ひ、外より内に及び、形によつて、神を感ふるものにして、天神神祕、寓して其の中に在り。精神修養と相須つことの切なる孟子の志氣交養と、互ひに啓發すべきものあり。願ふに、君の此の術を大成せる亦、精神修養の致す處にして、親を慕ひ、物を愛し、君國に報ずる、一片の至誠に外ならず」。

▽天覽の光榮に老父恐懼す

私は魯鈍にして父に對して、何等孝養を、盡すことが出来なかつた。併し私は親からは、極めて病弱な、癒せこけた體をしか買はなかつた。其れを自分の力で造りかへた。丁度人形を、拵へるやうに造り上げた。さうして立派な體格となり、強大な體力を養ひ得た。これを見て父は、如何に喜ばれたことか。口には出されなかつたけれども、心中の喜びは、並々ならぬものであつたらしい。

私は丈夫になつたこと、云ふことだけが、何よりも、父を喜ばせた。私が父に對する孝行とは、たゞ其れだけのものであつた。

大正二年の秋、二六新報紙上に掲載された守田有秋君の一文を見た時、父は始めて「よくやつて呉れたな」と云はれた。其の中には左のやうな記事が、載せられてあつた。

「一昨年の秋の事である。私は簡易強健術と云ふ一書を前社長の秋山定輔先生（柱首相の機力であつた人、臺國の志士だ。）に呈して一讀を請ふた。すると果然！、二三日経つて先生は私に向つて、著者に遇つて見たい、その事を洩らされた。當時秋田社長（現衆議院議長）も川合君に面會せられて、同氏の強健術に感服せられて居つた。兎に角同君が非常な病弱な、一族の中に生れて、暗澹たる少年時代を過ごしながらも、奮然躍起して、自己心身の改造を期し、終に四個の大學校を、卒業せられたこと云ふ事は、吾々平凡者流に取つて、驚嘆に値する事柄である。同君は實にセルフメーソドの人である。セルフカルチベートの人である」云々。

大正三年七月、拙著「心身強健術」が、

天皇陛下

皇太后陛下

皇太子殿下

開院宮殿下

より天覽百覽の榮を賜はるや、父は形を正うして、「有り難い極みである。只恐懼の外はない。」と云はれた。だが私をして感奮興起せしめ、努力貫徹の意氣と熱心とを興へて呉れたのは、これ又父兄の賜物でなくして、何であらう。然らば私の唯一の孝養も、畢竟何の値するものであらうぞ。

▼旅中より武俠世界社へ

大正二年六月、退營してから二六新報に、それから報知新聞に、月餘に亘つて私の記事が掲載せられたので、各地から講演攻めに會つた。左は其の状況の一部を、旅中から武俠世界社同人に寄せた書信が、武俠世界臨時號に掲載せられた一節である。

「僅かに一日の暇を窺んで、丹波國綾部町に参り、昨夜十二時迄、三時間講演、今朝六時五分發にて大阪着、内務省より府廳に、通知して呉れたが爲めに、特別の便宜を興へられたり。講演は一日平均五回の割合、神戸にては一日八回最後の會は、夜一時漸く終了、關西學院寄宿舎々監室にて、枕に就きしは二時なりき。日曜に和歌山の講演を了へ、歸りて夕食を喫し、直に乗船、海上數時間にて勝浦着。

其れより汽車一時間にして、新宮港に着、朝食を喫する暇もなくして、直に中學校女學校にて講演、其れより加藤ト

クトル主催の強健術講習會に臨み、寝に就きしは、夜の一時過ぎ、翌朝直に汽車にて、勝浦に戻り乗船。

大阪に着するや否や、師範學校、女學校、女子師範、體育奨勵會等にて講演、其の他は時間の都合上、凡て謝絶、只今晝食を済まし、これより大阪毎日新聞社にて、記者團の爲めに講演し、夜は七時より土佐堀の青年會館にて講演す。明早朝、京都に向ふ。

神戸にて朝七時より、夜の一時まで八回の講演をしたる時は、神戸高等商業學校教授岡田氏、關西學院教師江藤氏、神戸補習學校長岸田氏等、時計を熱視して、時間を豫告し、其れから其れへと、駆け廻るも、車上暫時の休養は、直に精力を回復して、些かの疲れを留めず。時は歳末十二月二十七日、天晴れたれども寒威凛烈、夜十二時補習學校運動場に高く作られたる演壇を廻りて、數千の市民諸君は、二三時間も寒風に曝されて待つ熱心なりき。(武俠世界、臨時増刊、精力増進號)。

富士山麓、瘦軀悄然たりし少年は、かゝる劇忙裡にあつて、意氣益々、軒昂たる鋼鐵の體軀を、自ら養ひ得たのだ。

▼郷里の夏期講習へ講師として

加藤病院内の道場へ出て、多數の練修者を教導する傍、修養團の連泊門三君、社會教育研究所の山尾晴敏君、希望社の後藤靜香君、それから大日本青年團理事、貴族院議員、田澤義師君、大日本少年團理事、二荒芳徳伯の諸君と、私は賑々、各地で催された、中堅青年講習會へ臨んだ。熱誠な其れ等の方々の友情に浴しつ、全國から撰拔された、純眞な青年達と、起臥を共にした時こそ、私の過去に顧みて、最も賑かな追憶である。

大正四年八月、山梨縣南都留郡の郡教育會主催の、夏期講習が開かれ、講師として吉田靜致博士と私が招かれ、而も會場が私の郷里、小沼の小學校であつたので、昔年の茅棒は、今堂々たる體育家として、郡下小學校教員諸君に自家創案の強健術講義、並に實習をすることになつたのである。私を余み、私を育てた山河を、眺めながら、私を教へて呉れた學校で、活きた標本を見せつけられながら、習ふのであるから、講習生たる教員諸君の熱心なことは、又格段なものであつて、まさに熱中熱狂とも、云ふべき有様であつた。

講習を終つた日、私は獨り校舎の窓に倚つて四邊の景色に、飽かずく眺め入つた。一木一草、皆悉く幼馴染のものはかり。其處の小徑を通つてお宮へ行つた事もあつた。其處の石橋を渡つて登取りに行つたこともあつた。感慨と懐舊の情に堪へ得ずして、私の兩眼には涙さへ浮んだ。ア、其の山、其の水、其の鬱蒼々たる森よ。林よ。さうして二十有餘年前、病弱の體を抱いて、獨り人生の秋を喫いた、少年時代の記憶よ。如何に強く私の心を打つたことか！

東都に於ける、同志諸君の熱望により、昭和二年十月二十四日私は青山會館に於て、講演することになつた。私の裸體寫真入りの大きな廣告が、各新聞に掲載せられた。——久し振り、本當に久し振り、十有四年振りの講演であつたら、收容力に於いても、設備に於いても、東都第一を誇つた、アノ廣い大講堂も、忽ち満員となつて、入場謝絶となつた。心身健全の根本義を、熱求する人達の集まりであつたから、三時間餘に亘る長講に對しても、恰も千里一鳥の鳴かざる長林の如き靜肅さであつた。

講演が終ると、面會希望者は列をなして、押しかけた。そして長期講習を要請するもの、數百人の多き上つた。終りまで廊下に立ち盡して、聴講した一警察官は、私の著書十餘種全部を取揃へて、購入した程の、熱中振りであつた。

其處で私は神田青年會館に於て、五日間の講習をやることになつた。

最後の講習日には、熱心なる講習生諸君、交々立つて感激を述べ、閉館時間になつても、仲々に盡きず。監理人から退場の督促を受けたら、早大出身のNKと云ふ五十歳近くの紳士は、「然らば庭前を借りて、夜を徹して語り明かさう」と提議した。すると一同拍手喝采して、之れに賛成したが、主催者は他日を約して、これを宥め、漸く閉會したやうな始末で、私はさうく一言も語るこゝろが、出来なかつた位であつた。

會場を出て、自動車に乗るまで、人々は付き纏つて、質問を連發すること云ふ、熱心さであつた。而も其れ等の人々の多くは、大抵三十歳以上の者で、四十歳、五十歳の人達さへも少なくなかつた。又中には、多數の醫學生諸君も、まじつて居つた。

▽『茅棒』の綽名に昔を偲ぶ村人

此の時恰も、郡是製糸會社で同社教育總理である私の兄の郷里小沼を中心とした附近の景勝を、活動寫眞に撮影すること云ふので、私も亦同行することになつた。

かくして私は又十二ヶ年振りで、我が古郷を訪ふことゝなつた。東京學生修道院學生、十數名も同行した。活動寫眞

撮影には東京シネマの技師が行つた。

其のついでに、曾て米國に送るために撮つた、私の強健術の活動寫眞四巻を、小沼の劇場でやつて見せ、且つ私が一場の講演をするこゝになつた。其のヒルムは撮影するに直ぐに、聖上陛下、皇太后陛下に奉獻したものである。

開會は、午後七時三十分であつた處が、村長と學校長とが訪れて来て、部落が遠く分散して居つて、集合状態が非常に悪いから、なるべく多數に見せるやう、開會を一時間、延ばして貰ひ度い、このこゝであつた。

其れでは八時から始めることとし、其れを會場へ傳達する爲めに、六時頃學生諸君數名に、劇場へ行つて貰つた。處が間もなく歸つて来て、會場はもうさうに一杯で、入場を強請して入口では織り合の喧嘩が、初まつて居るこゝ

延期の必要が無くなつて、定刻近くに橿本旅館を出て行くに、間もなく道を埋めて、黒山のやうな人達が、やつて來るのに會つた。これはみんな、入場することが出来なくつて、歸つて行くのであつた。

行つて見ると大變、木戸口では未だ、押し合ひ、壓し合ひして居つて、私等さへも、這入ることが出来ない。漸く道を明けて貰つて、入場したやうな、始末であつた。

そんな芝居があつても、新聞社の活動寫眞があつても、年に一度の祭の時でも、これ程の人出は、曾て無かつたこと、村長は語つた。

まゝこゝや村始まつて以來の、人集りであつたであらう。其れ程病弱瘠瘦の一少年が、堂々天下に誇り得るの、體格と體力を養ひ得た事實は、郷黨の心を動かしたのである。裸體となつて壇上に現れた私を見て、「茅塚」の紳名に、昔

を憶ふ村人は誰一人として驚嘆の眼を見張らぬ者では、無かつたのだ。満場は閑寂として、異様な感激と、沈黙と、興奮とに燃えた。

身を切るやうな、富士山麓の寒夜、片言隻句でも聴き度いものと、劇場の周りには一杯の人が、平蜘蛛のやうに、壁へ身を押し附けて、立ち盡したと云ふことである。

翌夜、悪意であつた人の家へ、手打饅餡の御馳走に、呼はれて行つて居つたり、十時頃に五十四五歳の男が、是非私に會いたいとてやつて來た。彼は恐るゝ畏まつて、「わしやあ今まで、エライ飲んたくれで、人さんにも迷惑はつか懸けて居ましたが、ゆんべ御話を聴いて、ふんさうに、感心しがしたから、是れからあ一すいも、やるみやあこ、決心しがした。今晚は先生さんに御目に懸つて、其のことを云ひてやあこ、思ひエがして、こんな夜中に参りがした」と、素朴な面に、今は道心の閃きさへも浮べて、吃々として郡内辯で述べ立てるのであつた。

彼は私に其の家に、來たことを知つて、宵の頃から、門口を往つたり來たりして居たが、さうしても這入る勇氣が出て來ず、十時頃になつて、やつと思ひ切つて、飛び込んだのだと云ふ。

旅順へ歸らふとして、外へ出たら、一乗寺の森はコンモリとして黒く、空には星が降るやうであつた。

▽初一念を何とするツ

今日は、忙しかつたから……今日は、大分疲れたから……今日は、もう遅くなつたからと、怠け心が起つた時——、腹の底から、進り出る良心の叫び、「意氣地無し奴、此處で挫けてよいものか。初一念を何とする。そ

んなことで、初志の貫徹が、出来ると思ふかつ……「オ、さうだった。そんなに疲れたつて、そんなに遅くつたつて最初の誓ひは、屹度守るぞ。初一念は、必ず徹して見せる。十年でいけなければ、二十年——二十年でいけなければ三十年——三十年でいけなければ、五十年——聽れるまで、遣り徹すんだ」。勇氣と希望とは、忽ち全身に湧き、布團を蹴つて、寢床から跳起き、攫て猛烈に、練修を遣つてのけたことも、幾度！ あはれ生命を打ち込んだ、最初の誓ひよ。かくして三十年七年間、鐵行貫徹、まさに、一日も雖も、怠つたことはないのだ。火力到らず。隨筆純ならざれば、終に個の令器と成り難し。

紛糾した事件に、直面すればする程、……誤解、非難、攻撃、惡言罵倒の渦中に、在ればある程……私は我が正中心の精氣を、磨くが爲めに、一層強い練修を勵んだ。

五十有三日間、連續徹夜で、父の病床に侍した時……數ヶ月間に亘り、子供の世話を始め、家事の一切を、獨りで遣りながら、重忠の妻を看病した時……三人の子供が同時に麻疹に罹つて、俱に四十度内外の高熱に呻いて居るのに、伊東に居る兩親と妻には、知らせもせず、タツタ一人で看病に當つた時——、そんな時こそは、私は一段力を込め、精神を注いで、正中心の大緊張法を、練修した。さうして其れによつて、體力益々増進、元氣愈よ旺盛、平然として、談笑しつゝ、其れ等の難境を、易々として、突破し得た事實を、私は敢て茲に、特記して置かねばならぬのである。

▽鋼鐵の體軀鋼鐵の意志

曾て、竹内陸軍中將は、非常に私の著書を受讀せられ、靜岡に行つた時には、御宅に招かれて、何時も大變な御馳走になつた。そして私に、正裝の軍服姿と、「眞強如鐵」の書を贈られた。

鐵なるかな。鐵なるかな。鋼鐵の體軀——鋼鐵の意志、ア、私は、鐵を受する。冷たい鐵、重い鐵——、其處に黙々として、大なる力は潜み、其れは冷然として、何事をも感じない。ア、私は實に、鐵を受する。殊に善人は力なく、度量なく、徒に小善を守つて、小さく小さく整伏し、奸佞なる惡黨等は利によつて固く結合し、一般同胞は、漂々として浮動、留まる所を知らぬ、現代世相を眺めて、この冷然何ものにも、動かされぬ鐵を受するの情、一層切ならざるを得ない。

冷眼にて、人を視、冷耳にて、語を聴き、冷情にて、感に當り、冷心にて、理を思ふ。

冷たい鐵棒を握つた時、私の心は、一種の澄み渡つた樂を感じる。熱するものは冷め、吹き上げられた埃は、地に落ちる。けれども、何時になつても、變らないものは、鐵だ。冷々然として、黙々として横たはる。丁度、不變の眞理のやうだ。私は、眞理を受すると共に、鐵を受する。炎涼の痴態を忌むべし。狼酷の激意を斥くべし。この處もし當るに冷腸を以てし、御するに靜平を以てせざれば、日として煩惱障中に坐せざるこそ鮮からむ。

云ふこと勿れ。眞理は冷たくて、氷のやうなものだ。眞理には、生命あり。光あり。誠あり。慈愛あり。

云ふこと勿れ。鐵は冷たくて、感じがない。鐵には、力あり。意志あり。慰安あり。微笑あり。

然り。我が正中心活くれは、冷徹の眞理も活き、默々の鐵も亦活きる。

時間を極端に節約し得る點に於て、大に優れりしなればならない。況んや其れによつて、完全に正中心に悟入すれば、型も、方式も、鐵棒も、呼吸も、一切不要に歸するに於てをや。

正中心力なる、物理的生理的鍛鍊から、心身合一の極致に到り、進んで「天と我」この妙諦を悟得し、更に「神人合一」の絶對境に入れば、「正中心」は、茲に純化せられて「聖中心」なるのだ。神聖中心は、燦乎として、永遠の靈光に包まれ、即ち眞神の宿り給ふ、活ける神殿となるのだ。而してこれこそは、神の最も喜び給ふ聖殿である。

▽水なるかな、水なるかな、水なるかな

もう一つ中心運動の結果による變化は、猛烈な力を振つて、熱汗全身に湧いても、別に渴を覺えなくなつた事である一寸口が渴いても、別に飲みたいたいさ、云ふ氣もしないので、其の儘にして置くさ、直ぐに癒つて仕舞ふ。

尤も運動の時に、飲料を攝らぬのみで、他に私には、一大嗜好の飲料がある。其れは、茶にあらす、酒にあらす。牛乳にあらす。コーヒーにあらす。カルピスにあらす。ざりこのにあらす。コ、アにあらす。サイダー、シトロン、ラムネ、平野水、あらす。あらす。あらす。一杯の冷水である。

水なるかな。水なるかな。水なるかな。諸君は眞に、冷水の味を、味はれたことがあるか。夏日崎嶇たる山路を踏破し、辛汗全身を濡し、咽喉枯れ渴きたる時の、冷水一杯の味、果して如何。ミルク及はず。レモナーデ及はず。茶コーヒ、固より及はず。冷水一杯の値、眞に千金である。

否。否。否。冷水に値なし。冷水の眞味を解し得る處に、千金の値あり。私は路上、青白い顔をした方を見ると、彼

も亦、冷水の眞味を知らぬ、健康の敗殘者であるさ、懼れまざるを得ないのである。

私の冬の樂の一つは、何時でも、冷たい水が飲めることである。キーツさ、氷のやうな冷たさが、腸まで必みて行く快さよ。私はこの水の嗜好からして、自然に茶が嫌ひとなつた。あの潤澤した色に對して、一種嫌惡の情を禁ずることが出来ない。

田舎の百姓家なごを訪れて、お茶を出され、穢ながつて飲まぬさ、思はれては、折角の厚意に對して、氣の毒だが、我慢して一口でも飲まうものなら大變、平生一滴もやつて居ないから、忽ち利いて、夜中一睡も出来なくなる。私にもうフル／＼愈りて、斷然、やらないことにして居る。多くの人達が、此の害を感じないのは、酒飲同様、癡癡的習慣性になつて仕舞つて居るからである。

▽清冽な水は生命の滴り

水は無味無臭と云ふけれども、天然の湧き水には、一種の精氣があり、得も云はれぬ甘味がある。流冷しは、寒中で

いもあるさ、其の冷たさの爲めに、多少は旨く、飲まれもするけれども、其の他の時節には、随分不味いものである。沸かした湯では、不味くて致し方がないから、茶を入れたり、麥湯にしたり、さてはコーヒー、コ、アを入れ、其れに砂糖まで入れて、飲むやうになる。つまり沸かした水は、不味いから、そんなものを入れて、胡麻化すのである。

泉の水は、カルシウムを含んで居るから、結核に對する抵抗力を高め、齒牙、骨格、組織を強くし、細胞の増殖を旺盛にする。

サイダー、シトロン、ラムネ、平野水など、分析上から見たら、湯水も同様である。若し夫れ苦む岩の間から、滾々として湧き溢れる、無色透明の清水に至つては、直にこれ生命の源りであつて、天下無比の美味さ、云はねはならぬ。

清浄な水でさへあるならば、飲みたい時には、いくら飲んでも差支はない。水を飲んで、勞働したり、運動したりして、發汗させるに、丁度身體のあらゆる組織に、洗滌作用を行はしめたことになる。これ即ち汗を絞ると、後が非常に清々する理由である。

私の家では、龍山の頂近くから、水を引いて居るが、其の竹樋が、畑の土の中を、通つて居るので、寄生虫の侵入を恐れて、家人は皆、一旦沸かしたものを飲んで居る。此の邊は、十二指腸虫が、非常に多い所だからである。

私も亦用心して、清冷しを飲んで居たが、強健な私の胃腸は、其の不自然な、成分の缺乏した不味さに、堪へ得ず樋の口から、トク／＼と流れ落ちる、水の生氣を見た時、私は突然、茶碗を掴んで、樋の口に押し付け、ナミ／＼と満たして、グイ／＼一口に、飲み乾した時の旨さ、嬉しさ、丁度空氣の穢れた、小さな室へ、閉ぢ籠められて居た者が、息苦しさの餘り、戸を蹴破つて、涼しい新鮮な空氣が、漂つて居る野原へ、一日散に駆け出したやうな、感じがした。數年前までは、八幡野から他所へ出るのに、私は何時も、上り下り三重の、冷川峠を越した。峠の麓には、夏でも水のやうな、清冽透世の泉が、滾々として、湧き流れて居る。

富士の北麓に生まれて、水晶のやうな水が、到る處に流れて居る郷に育つた私が、遠いアチコチの山から、細い竹樋で水を引いて、全村の者が其れで、辛うじて養はれて居る八幡野に来て居つて、時に此の冷川峠の、綺麗な、底まで透

き徹つた、流れを眺めるに、私はほんごに懐かしい故郷に、歸つたやうな、そしてまた見ぬ憧憬の國へでも、来たやうな思ひになつて、もの狂はしきまで、遠た／＼と、水の畔に駆け寄つて、手に掬つては、飽かず／＼、貪り飲むのであつた。

或る時私は、上京の途中、峠を越へた向ふの麓で、道から横に這入つて流を廻り、最早人の来る氣づかひはない處で、脚絆も足袋も草鞋も脱つて、素裸となり、イキなり水溜の中へ飛び込んだ。そして首だけ水の上に出して、獨り縦まに、清冽の味を楽しんだこともある。

ア、水、生命の標徴たる水よ。水は凡てのものを養ひ、又凡てのものを清める。峰高く巖深く、古木大樹は鬱々として、万古の神祕を藏し、冷泉潺湲として、天樂を奏するほごり、薄衣を纏ふた美しい女神の群ニシフは、嬉々として、躍りつ、歌ひつ、自然の春を樂んで居る。これぞ誠に、水の精を現すのに、最も適はしい、清楚な姿である。水と親しみ得ぬ者の、憫れさよ。彼は終に、大自然の恩寵を、離れた所の、敗殘者であらねばならぬ。

水を慕ふ私の情緒を、窺ふべき舊稿一篇(明治四十四年夏)を、篋底から取り出して見る。さすがに雞肋棄て難き思ひが、せぬでもない。ついでに轉錄を許して貰ひたい。

▽オ、桑の木！ 井水一桶！

過ぐる年の夏、炎熱燃ゆるが如き、或る日のことであつた。私は上野の博覽會に遊んで、場内の水店に、休んで居つた。そこへ丁度二十八九歳位な、商人風の若氣けた男と、十七歳許りの少女とがやつて來た。そして私の前の方に腰か

けた。

私をして推測を、恣にせしめたならば、彼の女は料理屋の、女中であらう。色の白いのこ、露を含んだやうな大きな眼が、殊に目立って美しく見えた。

私は澄み渡つた空を流れ行く、雲の一片を眺めながら、水を飲んで居つた。するさ彼の女は、出し抜けに、「オヤ桑の木が」さ叫んで、私の側に駆け来て来た。見るさ成程、私の腰掛のそばに、見すばらしい一本の桑の木があつた。

彼の女は遠く、しく、二葉三葉、摘み取つて、しゆくしゆく眺めて居つたが、「桑の木ですわねえ。ほんこの桑ですわね」と、獨り言を云つて、さも誇かしさうに、香を嗅いだり、唇に押し當たりして居つたが、やがて町重に、懐に收めて仕舞つた。

ア、可憐の女よ。彼の女の郷里は、農家であらう。そして家に居つた時には、養蠶をした事があるであらう。今此の桑を、何年ぶりかで見て——さうだ。諸詐巧偽の渦中に身を投じて、全く自然と隔離されたものが、田舎そのもの、シンボルとも云ふべき、此の……見榮えのしない桑を見て、幼い時の記憶が、胸に浮んだものであらう。母や妹なごを、思ひ出したのであらう。文明の疲れさ、自然の憧憬さのコントラストを、此の刹那に、縮縮したやうに思はれて、限りなき同情の念に、私は暫し、我を忘れて仕舞つたのであつた。

此の時は私も亦、社會の出来事を、何でも詩的に見る、香気な學生であつた。然るに校門を後にして、足を實生活の裡に、踏み込んだら、困難な幾多の事情は、私の身邊に蟻集した。私は一日の安逸を貪る暇をも得ないで、丁度、七八月交暑の候を、徒らに關西地方に、漂流の身さはなつたのである。富士嶺の風は冷たく、桂川の清流は氷の様な、故郷

に別れて、人は休養避暑に赴く時、私は努力奮闘の生を拓かうとして、大阪の熱鬧市中に、留まること一箇月あまり

私は幾夜か、裸體のまま、板の間に寝た。其れでもまた、暑苦しくて堪まらないので、體を屢々拭ふのであつたが水道の水は、微温湯の様である。——殊に……豪語することを許せ。私は冬の夜でも、溪流に浴びて、双の様な、富士嶺の刺激を樂んだ體ではないか——。

或る日、宿の女に向つて、桂川の水の冷たいこと、大阪の暑さの酷いことを愚痴したら、そんなに水が御好きなら井戸の冷たいのを、汲んで上げませうと云つて、桶に一杯持つて来て、湯殿に置いてくれた。私は駆け行って、手拭をジャブンと、桶の中突き込んだ。成る程冷たい。——よし其れは、我が富士の麓の、瀧石福河たる間を、白波を擧げて響き流る、桂川の水には、比ぶべくもないとは云へ——私はそれを一度に、被つて仕舞ふのに、忍びない。俯くまでも、飽くまでも、此の水の冷たさを、皮膚に味はをうさ、狂ふた者のやうに、手拭に濡して、幾度か顔に押し當たり胸に當たりした。

此の刹那、云ひ知らぬ懐かしい思ひは不意に私の胸の中に浮んで来た。生活の荒みに渴いた心臓は、無邪氣な涙は濡ほされた。外でもない。故郷の山河さ、老いたる父を想ひ出したのである。博覽會場内の桑の木さ、趣が——聊か似通つては、……居るまいか。

▽少食なれば健康にして清快

私自身が此の運動から得た生理的變化の最も著しいものは、自然に少食主義者となつたことである。

一 個人間に食欲の無いこと程、不愉快なことはあるまい。食欲がないと、自然美味を求める。美味を得ても、尚ほ食欲を呼ぶことが出来ず。唯身體の勢力を、失ふてはならぬからと、強いて義務的に、食を攝れば、却つて屢々消化不良を起して、胃腸が弱る。其の結果精神が憂鬱になつて、何をしても活気がない。力が早く消耗する。凡ての事に、倦怠を感じる。茲に至つて人の怒ひは、食欲の無いのに、始まることも云ひ得られるであらう。

かゝる人の第一の願ひは何であるか。云ふまでもなく食を美味しく食べることである。私の知人が、私の生理的變化による、少食主義を聞いて驚いて、「それは困つた。僕はさうしても、食欲が不活発で、飯が美味しく食べられないので、困つて居るから、せめては激的な運動でもして、思ふさま大便が、食つて見たいのだ」と云つたが、其人に取つては、是れが當然の欲求であらふ。

私は朝食は軽く一椀としてゐる。副食物は味噌汁と、薄庵か、梅干である。朝は動物性のもは一切攝らない、味噌汁には鰯節さへも入れない。これは努めて然うするのでは無くして、其れで澤山であり、其の方が良いからである。是れは私が最も適度に、最も規則的に、身體を鍛錬するから、夜、眠りに就くと、身體が休養して、血行が非常によくなる。其の爲めに朝は益々、元氣が充實して、力の消耗を感じない。其處へ正中心力の大緊張を、二十回やるから精力愈上旺盛、繼へても鐵へでも、打つ突つて行きたいやうな勢ひが、全身に漲り溢れて居る。だから朝食を攝らないことも屢々ある。「我に汝等の知らざる食物あり」。中心の活力是れである。

かうすると胃は休養のために、益々活潑となり、胃液は自然に、豊濃となり、消化力は愈よ、肝になつて来る。此

の時に於て專食を執る。其の美到處云ふべからず。そんな粗食でも、舌に吸ひ附く程、美味しく、恰も湯者に於ける冷水の如くである。態々美味を、求むるにも及ばず。其れこそ醗酵と云はうか。醗酵味と云はうか。茲に至つて先の大食希望者に、云はんとする處は、食欲に對する應酬は、「量」の問題には非ずして、「味」の問題であると、云ふ事である。

併し專食に於て、如何に猛烈に食欲が起つても、私は之れを八分に止めて置く。即ち三椀若くは二椀である。夕飯は二椀若くは一椀である。朝又は夜は一椀と、確定して置くが、晝と夜とは、其の時の氣分に、任せて置く。只かくして私は、飽食を避ける。飽食は營養機關に、過度の勞働を強いて、其の結果種々の病氣を、惹き起す處があるが、私はそんな理窟から計りでなく、飽食は氣分が暗々して、愉快だからである。宿醉なき處は、一步を留めて、人に與へて行かぬ、滋味濃かなるは、三分を減じて、人に譲つて嗜ましむ。此は是れ、世を渡る一の極安樂法なり。

節食しても、間食をしては何にもならない。腸胃の健康上、一番良くないのは間食、殊に菓子の間食は、最も害がある。私は果實の外、間食は一切やらない。其の果實さへも、成るだけ食後に、攝るやうにして居る。

胃腸に無用の負擔をさせることは、天理に背く。食欲がないのは、絶食して胃腸を休養させること云ふ、生理上の啓示である。其れを健胃劑をやつて、無理に胃を興奮刺戟させて、食物を詰め込み、更に、消化劑をやつて、エツチラ、オツチラ疲馬に鞭打つて、消化させやうとし、それでも言ひ行かないと、薬用石鹼、グリセリン、食鹽等で、洗腸するのはまたしものこと、果は峻烈な下劑まで飲ませて、不健全な胃腸に、非生理的な蠕動運動を起させ、無理に喰べた物を排泄させて仕舞ふ。手数をかけて、自分で自分の胃腸を益々苦しめる。何と云ふ馬鹿げたことか。——食欲がなかつた

ら、天理に順つて只喰はずにさへ居ればよいのだに……。小柄巧な人間共は、そんな簡単な、アツサリした方法は、呆氣なくて、守り得ないのだ。獨り是れは胃腸の問題のみではない。人事万般の文化生活、多くは是れに類するものだ。私のやうな単純なる天理順奉者が、弊履の如くに顧みられないのも、奇巧を弄せず、あんまり、淡泊し過ぎて居るから。簡單、アツサリ、其れで心身共に健全、其れこそ有り難いことなのに——、其の單純な方法が、氣に入らず、守れないとは——何ぞ氣の毒なことはないか。「先づ己の、中心を修める」。「而して天理に順ふ」。そんなアツサリした事でなく、モット胸綱眼を驚かす裝飾と、さうして機械と、藥品と、滋養劑と、文化料理と、博士號と、さうして神様まで商品にした心靈療法、神術、妙術を列べて呉れど、万人が万人、皆悉く要求する。ア、「奸悪なる世は奇蹟を求む」。而して、己の中心を純化せよ。眞理に順へよ叫ぶ者は、遂に宇宙の道を、獨り往くの旅人とならざるを得ない。慨歎の至りに堪へないのだ。陰謀、怪習、異行、奇能は、俱に是れ、世を渉るの禍胎なり。只一個の庸徳庸行は、使ち混沌を完くして、和平を召くべし。

▽驚くべき私の消化力

瞬間的な空腹の態を充たして、不愉快な重々しい氣分で居るよりも、有害な多食を廢めて、四六時中、身も心も軽く晴々さ輝かしくあつた方が——まあドレ丈け楽しいことであらふぞ。それが分つたら、我も我が身を破るやうな不節制なき、馬鹿ぐしくつて、出来ないではないか。

だから私は、捨てたつて、餘計な物なき喰べない。酒好きの客に、家人がビールを出して残る。私はドシ／＼捨てさせる。捨てたつて、そんなものは攝らないのだ。其れを世間には、「もう少しだから、片付けて仕舞をう」たの、「ホンの少しだ。置くと思くなるから」たの云つて、もう澤山なのに、更に食物を、詰めこむものがある。これ等は生命身體を養ふ貴い胃腸を、まさしく掃蕩と同一視する譯であつて、不届極まることだ。

私はタツタ一口、タツタ一箸の物でも、餘計な物は残して仕舞ふ。知らぬ者は、「ソレはつかの物を」云ふ。私は其れはつかの物よりも、我が胃腸を貴しとするのだ。さうした諸君、頭強無比な胃腸を持つてゐる私でさへも、コンナに嚴正な注意をする。イヤこんなにも嚴重にするからこそ、私の胃腸は頭強無比なんだ。

飽後に味を思へば、則ち濃淡の境、都て消え、事後の悔悟を以て、臨事の痴迷を破らば、則ち性定まりて、動くこと正しからざるなし。上體を伸ばして、鳩尾を凹くしないやうにしてから、私の腸胃は更に又、驚くべき程強くなつた。眞にされだけ強いが、分らんと思はるゝばかりである。私の少食は、自然にさうなつたので、それで充分だから、斷らぬ云ふまでのことである。

だから適に遠い親戚や、友人が訪ねて呉れたので、御馳走する時なき、私は三人分位、平氣で平けて、ケロリとして居ることもある。而もドシ／＼消化して行つて、一時間もすれば、お腹はもう晴々して、何も這入つて居ないやうだ。自分ながら、まるで手品使ひが、魔法で消して仕舞つたやうな感じた。そんな事を時々、見せつけられる家人や知人は、まあこれ程強い胃腸たらふこ、嘆驚して居る。

齒も立たないやうな、硬い章魚の煮たのを、大皿へ山盛に盛つたのを、瞬く間に喰べて仕舞つても、喰べる底から、溶けて行つて、何處へ這入つたか分からぬ位、二度も三度も立て続けに喰べても、何の事は無い。さう、汁の飯たご、何時でも十二三碗は忽ちペロ／＼と片付けて仕舞ふ。それで一時間もすればお腹の中はもう空同様だ。まあ實に恐るべき消化力で、我ながら痛快極まりなし。これは若い昔のことではなく、昭和十二年、五十四歳、現在のことであります。即ち消化力が無くて、少食にしてゐるのではなく、少食で充分だから、少食にして居るだけのことである。

こんな亂暴極まることを、書いたさて、固より決して人に勧める譯ではなく、只私の腸胃の強い事實を、其の儘御話したのに過ぎないのである。

▽一方またコンナ嚴正な注意

老來の疾病は、都てこれ壯時に招きしもの、衰後の罪咎は、都てこれ盛時に作せしもの、故に之を持し、瀧を履むは君子尤も統々たり。

私は、普通の食物ならば、どんな物を、喰べたからさて、腸胃の故障などは、絶對皆無だ。曾て、郷里甲州小沼を中心に、附近の景勝を、活動寫眞に撮つた時、學生修道院の學生其他、一行二十餘名、御坂峠の麓で、一軒の店に立ち寄つて、食事を執らふとした。處が笹子トンネルが開いてから、御坂峠を越す旅人は、殆ど無いから、店には雜貨の外、喰べる物は、何も無かつた。婆さんがヤットと捜し出したのは、微が咲いて、黄色になつた古鯛であつた。致し方なしに皆んなで、其れを頬張つた。其の中で、私は最も多く喰べた。然るに是れには、皆んな當られた。私の兄はもさより

のころ、若い血氣旺んな學生諸君まで皆んな下痢した。何さもなくかつたのは、一番多く喰べた私だけだつた。歩を進む處、便ち歩を退くを思はゞ、庶くは羔羊、藩に觸るゝの禍を免れむ。手を著くる時、先づ手を放つことを圖らば、纒に虎に騎るの危きを脱れむ。こんなに腸胃の強い私が、一方に於ては、ドンなに細心の注意を、拂ふか云ふ、近い實例を、一つ御話して見やう。昭和九年二月四日、那是製糸會社で講演した日のことである。朝、兄の家で兄と共に食卓に向つて居ると、兄は知人から贈られた、「腹赤」さ云ふ、淡水に住む小魚の煮たのを、喰べて居られた。私は珍らしいさ云ふよりも、非常に懐かしい氣がして、「それは腹赤ですか」と、訊ねたら、兄は「さうだ」と答へられた。

これは私の郷里山梨縣の、川口湖と山中湖とで、寒中捕れる魚で、今から實に四十年前、富士山麓の茅屋で、老父と二人で、佗びしく暮して居つた時、「腹赤／＼」と、五里も先から賣りに來るのを買ひ求め、寒い風がビュー／＼と吹く、小川のはざりで、小さい手を龜風めながら、一々腸を除き、それから、一寸鹽をまけて、肉を炙らせ、グス／＼と醬油で煮しめながら、父と二人で晩飯を、樂しく喰べたことがある。

其の思ひ出の小魚を、私を最も愛してくれた兄が、今食しつゝあるのだ。四十年前、父と喰べたやうに、數年振りで漸く會つた兄と、一緒に喰べて見たいな。何／＼喰べるのは造作もない。眼の前にあるもの——。

だが私は、朝だけは、動物性は一切斷らぬことにしてある。自らを養ふ規律を、自ら破りたくは無い。

養食は社長専務重役の諸氏と、俱にする／＼になつて居り、晩餐は、池田教育課長の御宅に、招待されてある。而して明朝は——明朝は七時三十分、綾部發の汽車で、發たねはならぬ。……致し方がない／＼。我が掟は破るべからず。か

くして終に、鱒程の小鱼一つにも、私は箸を付けなかつた。而も其れは、四十年前の記憶を繰る、美味しさうな魚なのだ。

もごよりお腹具合な一寸でも悪い譯ではなく、其の朝の講演も講演も、實に鐵血飛び熱火進むやうな、力強いものであつたのだ。

肝、病を受ければ、則ち眼視ること能はず。腎、病を受ければ則ち、耳聴くこと能はず。病は人の見ざる所に受けて必ず人の、共に見る所に發す。故に人若し、苦を昭々に得るなきを欲せば、先づ誤りを冥々に爲すこと勿れ。

▽玄米の生で一ヶ月

何でお前の腸胃は、そんなに強いのか？。何でもない事だ。奥傳を開放しやう。第一はもごより、正しい姿勢による中心の鍛錬だ。次は清水を飲むことだ。それから直接肝要なことは生若しくは生煮の、野菜を攝ることである。

主食としては玄米が最も完全である。家人が全部伊東へ行つて居つて、私が一人で、留守して居つた時には、玄米の生で一ヶ月、過ごしたことがある。此の時私は又、大に禪を學ぶの機会を得て、自分の正中心と、禪の眞諦とは、全く一致して居ることを、確めると同時に、玄米の生食に依つて、自然の妙力に就て、悟得する處があつた。

私は人参、葱、薩摩芋、大根、白菜、ちしや、夏菜、紫蘇、野蒜等、生で食べられるものを、成るだけ食膳に、上せるやうにして居る。是れはビタミンBの關係から、さうするのでは無くして、健全にして溼潤たる私の腸胃の裏からなる自然の要求に、外ならぬのである。そして肉類魚類に對する要求は、別に起らないから、これは成るべく、避ける

やうにして居る。

私は私の食慾が、極めて自然的、生理的になつた結果、間食の慾望も、起らなくなつた。其の結果、菓子など食べる機會がないから、是れも自然に、厭やになつて、其れも上等の物ほど、嫌ひになつて仕舞つた。東京の大きな菓子屋の前を通つて、種々の菓子が、美しく列べられてあるのを見ても、其れ等は私にさつては、石塊同様の感じしか興へない。河原の石塊ならはまた詩的趣味が無いでもないが、蒸し菓子、干菓子の陳列を見ては、寧ろ胸が支へるやうな、毒々しい感じに裏はれずには居られない。

營養がさうの、糖分がさうの、そんな哲理は、説くに及ばぬ。子供等にさつても、一切の菓子類は悉く、有害無益である、私は斷じて置く。殊にキャラメル、飴玉のやうな濃厚な糖分は、一層有害である。其れ等によつて、小兒の骨格歯牙のカルシウム成分はドシ／＼溶解されて行く。

▽世界第一の完全食

一體、人間の體は、炭素、酸素、水素、窒素、珪素、鹽素、弗素、沃素、鐵、磷、硫黃、カリウム、カルシウム、ナトリウム、マグネシウム等の諸元素から成り立つて居るものであるから、これを養ふのには、其れ等の各種成分を含むた處の、食物を攝らなければならない。さうでない、所謂成分缺損となつて、無病健全に生きて行くことは、出来ないのである。

又口から肛門までの消化管は、單なる一本の管ではなく、構造的作用も、部分／＼みんな違つてゐる。そして悉く

獨特の消化液を有し、特殊の成分のみ、消化する仕掛である。消化作用には、嚴然と限られた、分擔區域がある。であるから、肉でも、野菜でも、良い所はかりである。成分が單一になつて、消化機關の或る處は、過度に働いて疲勞し或る處は少しも働かないで萎縮し、且つ或る種の成分饑餓に陥るのである。猶ほ成分が單純であるから、不足感のため醫へず大食になり易い。成分が複雑である。少量の食物でも、營養が充分であるから、胃腸は満足する。さうして何でも、天然のまゝである。各種の成分を、自ら適當の割合に含んでゐる。

今玄米と白米との成分を、比較して見るのに、玄米は、蛋白質、脂肪、含水炭素、鐵分、磷分、鹽分、窒素、カリウム、カルシウム、ビタミンA Bを含んで居るが、白米は唯澱粉粒だけである。他の有効成分は、みんな糖として捨てられて仕舞つてゐる。

だから主食物としては、玄米が世界第一の完全食であることは、斯道研究の第一人者、二木謙三博士の周到にして、精確な研究によつて明かである。私は別途の方面から進んで、食物問題に於ては、全く博士と同感であり、其の講演録を讀んで、敬服讃嘆の叫びを擧げたことも、何回であるか分らない。其れは私の實驗上、一々首肯せざるを得ない事柄はかりたつたからである。

私は齒が非常に強いから、玄米の生を、ボリ／＼喰べるのが大好きだ。適當の甘味があり、香はしくつて、實に美味しい。

ついでだから二木博士が説かれた玄米飯の炊き方を、御紹介して置かう。玄米一升に對して、水一升四合の割合にする。普通の釜で結構、蓋も鍋蓋でも何でもよい。玄米は水で洗ひ、只埃を流すだけで、別に磨がない。そして直ぐに火

へ掛ける。

火は薪でも、炭でも何でも宜しい。火力は強くなく、たゞ湯が沸くだけのもの良い。

沸き上つたら、約五分間煮え立たせて、一旦火を去り、一時間ばかりして、今一度火をつけ、これも火力は強くなく残つた水が、みんな無くなるまで炊く。軽く美味しく喰べられる。玄米小豆飯も旨いものである。其れには玄米と共に小豆を入れさへすれば良い。私は朝は賑々、玄米一握りに水をタツプり入れ、四十五分煮たものを搦つて居る。

▽食物に對する自然の變化

私も二十餘年前は、舊い營養觀念に、捉はれて居つたから、御馳走即營養と、考へて居つたが、身體を鍛へて、丈夫になるのに従つて、食物に對する嗜好と要求とが、漸次自然に變つて來た。

私は十八歳の折、奮然として體育に志した時、讀んだ一句を忘れない。其れはサンダウの一語である。曰く、「儼全なる生活を爲すには、節制に如くはなし。万事万端、節制にせよ」。其の言葉は何の奇もなく、其の妙もなく、實に平凡極まるものである。だが私は、世界的體育家の言として、これに多大の關心と、敬意と、信頼とを拂ひ、努力して其の趣旨を、守らうと決心した。

是れ私が、生れて始めて、食物に向つて、注意を傾けた、抑々の發端である。「節制」とは、云ふまでもなく、控え目のことである。食へ過ぎないやうにしやうと、始めてそれだけの注意を、するやうになつた。

其れから間もなく、前に述べたやうに、拳闘に關する書物を読んで、彼等ボキサーが試合前の三ヶ月間は、酒も煙草

も茶も菓子をやらないと聞いて、私は其れ等の物は生涯やらぬことに決心した。

自分の好きな、美味さうな菓子を、眼の前にして、襲ひ来る食欲と戦ふことは、最初は可なり、苦しいことであつたけれども、其れだけ又、自分の體育のために、是れに打ち勝つたの樂みと、誇りを感じたのである。習慣の力は、恐るべきものである。是れは自分の體には、いけない物だと思つたら、段々嫌になつて、遂には見ても、不快を覺へるまでなつた。

こつなつて見ると、種々趣向を凝らした菓子は、都鄙味ある處の店頭を、美しく飾つて居るが、人間生活の上には、凡て無用有害のものであることが、明かに解つて來た。

私の食物に對する注意は、控へ目に食べる、菓子を廢めること云ふ、只其れだけのことであり、而も滋養とは、獸鳥魚肉、牛乳卵等が、最なるものと思つてゐた。だから間食しない、食へ過ぎないこと云ふ注意だけで、何でも食へて居り、殊に御馳走は、喜んで攝つて居つたのである。

然るに鍛へに鍛へて、眞健康を獲得し、更に次第に、中心力が強くなるのに従つて、私が食物に對する、嗜好と要求とは、自然に變つて來た。

其れは淡白なアツサリした食物を、好むやうになつたことである。麥飯と味噌汁と香の物位が、一番美味しい。御馳走なんかは、敵はむさぶ氣になつた。殊に濃厚な西洋料理などは、殆ど堪へ得られないやうに感じた。

日本料理でも、種々の御馳走は閉口で、生漬の香のもの、生煮えの野菜の味噌汁などを、最も要求するやうになつた。

私は夏ならば、冷飯に清水をかけ、大根か、胡瓜か、葱葉か、辣菰の漬物などを菜にして、食へることが大好きだ。其のアツサリした、美味さつたら無い、魚は鹽鮭か乾物が、結構である。生魚は刺味も、煮たのも、焼いたのも、生臭くて好ましくない。若し煮て喰べる場合には、頭たの、皮たの、鱈たの、鰯たの、赤身たの、前腹たの、方が、單一成分の良い肉よりか、餘程美味しく喰べられる。良い肉は重苦しい感じがする。小魚は好きで、頭も骨も全部煮て喰べる。けれども、肉も魚も、幾日幾月無くても、少しも差支はない。欲しいこと云ふ要求は、更に起らない。

▽私の好んで喰べるもの

朝は殊に、淡白したものがよいから、私は味噌汁と香の物と、だけにして居る。煮立つた湯の中へ、摘まみ菜などをバラリと落し、其れへ更に、味噌か醤油を入れ、掻き廻して直ぐに、鍋を下ろし、食膳に上せる。味噌も醤油も、別に煮立たせないさ青い新鮮な香と、得も云はれぬ風味とがあるものである。鰯節も味の素も入れない。出しを使はぬ方が、アツサリして美味しいものである。

そして朝飯は、一杯にして居るが、其れは腹胃を活動にする秘訣である。簡單なつまらんことであるが、胃腸強健の効果に至つては、驚くべきものがある。ソナナ事で云ひ給ふな。簡單で而も有効な處に、價値があるのだ。要は實行するや否やに懸つて居る。

夏は夕顔や、葱の汁のやうな、極アツサリした野菜が結構だ。

私は又、鷹、生の高直茶に、醤油を附けただけで、食事を済ますことがあるが、是は私にとつて、最上の御馳走であ

る。胡瓜を薄く切つて、鰹節をかけ、其れを味噌で混ぜて、副食にする。胡瓜の無い時には、生葱をさうして、喰べる
こともある。何れも私にさつては、前者に劣らぬ、嬉しい御馳走である。喰べた後まで、胸が晴々して居る。若目の生
を洗つたまゝ、醬油をかけたのも、好きだ。大根下しも、大好きである。蕪荷の根も莖も、生のまゝ味噌か、醬油を附
けて喰べるさうまい。

私が生の高菘菜を、茶に一杯喰べるのを、見て居る人達は、そんなに澤山よくも喰べられるものだと、驚くけれども
漬でこそそれこそ一摘みになつて仕舞ふのである。高菘菜其の他の野菜は、たゞへ多く搦り過ぎたからさうして、チエロロ
ーゼ質が、腸壁を刺戟して、便通を促すから、腐敗毒素を發生するやうな恐れは無いのである。

熱い物が嫌になつたから、大抵は冷飯を喰べる。女中は焚き立ての温い御飯に、魚の中身の上等な處を、副食物とし
て居るのに、主人公は冷飯に冷たい残りの味噌汁か魚の荒で舌を打つといふ、奇觀を呈した。

活潑たる生命力、羅如たる體は、生きた自然のまゝの物を、要求するやうになる。生で喰べられるものは、成るた
け生で喰べる。玄米、薩摩芋、人参、西瓜、真桑瓜、落花生、栗、椎、椎の實等みんな生のまゝで、美味しく喰べる。
落花生は噛み始めた時、一寸青臭く感ずるけれども、噛んで居る中に、段々美味しくなる。八幡野や赤澤の海岸へ行く
と、シヤウカミ云ふ海草が、岸の磯に生えて居る。其れを拾り取つて喰べるがパリパリして甘いものである。

砂糖は煮物にも使はない。味噌汁も、薄い方がすきた。酸いものも、辛いものも、私は好まない。殊に辛味は、刺戟
のために、知らず／＼生理的必要以上に、食物を搦らせるやうになり易く、其の結果消化器を過勞せしめ、心臓及血管
の働きを弱くし、従つて循環力を鈍くする。而して血液は不潔濃厚となり、胃腸病、腎臟病、肝臟病、佝僂質中風等の

原因となることがあるから、成るべく避けるやうにした方がよい。

菜葉のザワ／＼と漬けたのを、醬油をつけて喰べるのも、甘まいが、春先に葉と葉の間に出た芽や、蕾を含んだ莖な
さを、漬で、喰べるのは甘まいものである。

私は漬でるにも、喰べるにも、其のまゝで庖丁で切らない。切るさ切口から、美味い汁が出て仕舞ふ。茄子でも、大
根でも、人参でも、芋でも決して皮を剥かない。凡てなるだけ、其の儘の形を壊さない。そして蓮根ならば節の處、大
根なれば根と莖の附いた處が、私には一番甘い。

漬でたものは、其のまゝ、擧げて、食膳に上せ、決して水で洗はない。又漬でた湯は、其のまゝ、汁に使ふこととして
居る。菜葉でもキャベツでも、湯の中にぶち込んでグル／＼と掻き廻し、直ぐに上げる。其の間五分時位。

梨も林檎も桃も柿も枇杷も、金柑も蜜柑もネーブルも、みんな皮を剥き喰べる。夏蜜柑でも袋ごと喰べる。椎の實は皮
ごと、西瓜は種子ごとポリポリ噛み砕いて、一所に飲み込んで仕舞ふ。葡萄の種子はもごよりのこと、八幡野名産の、
枇杷の種子は丁度小梅程の大きさの、固い種子であるけれども、みんな丸飲みにして、一升位は瞬く間に、平けて仕舞
ふ。夕顔は皮も種子も一緒に煮て、皆喰べて仕舞ふ。

要するに自然に近いまゝで、喰べるのがすきた。そして其の方が、種々の成分が、適當に配合されてある
から、消化もよければ、營養にもなるのである。而も私の腸胃は、自然に其れを要求するのであつて、化學的分析表に
より、含有成分が良いからさうして、始めて喰べる氣になつたのではない。直覺的嗜好に驅られて、自然に起つた生理
的要求である。

私は野菜の生煮が大好きである。生煮と云つても、一通りは強い火力が、做つたものであつて、細菌や、寄生虫の卵の生息は、許されない程度のものである。それでも芋や大根は、嚼んで見れば、ガリ／＼である。

ビタミンは熱と酸とに會ふと、非常に消滅し易いから、食物を煮たり、焼いたりすると、大に失はれて仕舞ふのであるが、ビタミン消滅の割合は、加熱時間の長短に正比例するのであるから、私の煮方では、ビタミンはABC共大して失はれないのだ。

但し腸内の寄生虫には、鞭毛虫類、孢子虫類、滴虫類、根足虫類、無鉤絛虫、有鉤絛虫、廣節裂頭絛虫、那々絛虫、蛔虫、蟯虫、鞭虫、十二指腸虫などがあつて、食物によつて、口から這入つて來るものも、少くないから、其の豫防としては、生の水、生の野菜、生の果實、生の肉等に對しては、甚大の注意を拂ひ、新鮮なまづして、清潔なものを、攝るやうにしなければならぬ。

▽食慾が無かつたら

山芋だの、ラタダ芋を生で搗つて汁を混ぜたトロ、たこ、私は忽ち十三杯は片附けて仕舞ふこともあるが、澱粉を消化する莫大な力を持つてゐるから、直にお腹は空しくなることは、前に述べた通りである。如何なる消化剤でも遠く及ぶべくもない。大根下しもさうである。

タカチヤスターゼは、世界的な消化劑だ、聞くが、神様が造つて呉れて居る自然の消化劑の方が、其れ以上のものであることは、云ふに及ばぬ。而も別に金錢を要せぬのだ。山芋でも大根でも、生きた自然の發生物であるから、成分

も適當に、配合されて居り、抽出濃厚成分のやうな、不自然な害は絶無である。

だから達者な者はもさより病人でも、特に消化劑なぞを用ひる必要は、更に無いのだ。何？。食慾が無かつたら？。食慾が無かつたら、喰べるな。食慾がなくなつたのは、喰べずに、胃腸を休ませろと云ふ、胃腸それ自身の、要求であり、而して回復法を教へる、天の警告であるのだ。其れに従ひさすれば宜しい。其れが万全の策だ。何と、造作のないことではないか。ソナナ事でドシ／＼と癒るのだから、まことに有り難い話である。

前に私は、生煮えの物を喰べると云つたが、大豆の生煮など、素敵にうまいものである。一番甘まいのは、グラ／＼と煮立つた其の瞬間だ。秒時でも其れを過ぎると、もう其れだけ味は落ちる。其れ程、微妙なものである。便秘した場合、この煮方の大豆を二十粒も喰べて、生水を飲みさへすれば、必ず通じがあるものである。普通の人喰べて居るから、見ただけで私は、暗い陰鬱な感じがする。多くの人が、さう云ふことを感せず、アノ甘まいものを、ソナナ偏狭な、因業なことを、云ふものではないと、反感を抱かるのは、其れ等の人達が、眞の健康を持つて居らず、自然的生理機能が鈍つて居るからである。

私は又うさんが好きだ。鹽を水で溶かし、粉を軟かに練り、延ばす時に打粉を多く使ひ、手早く拵へ上げるから、直ぐに出来る。普通の人、二時間も三時間もかゝり、能く捏るために、子供を貢ぶつて、踏んだりするけれども、私は水を入れて捏ねて、延ばして細かく切つて仕舞ふのに、タツタ七八分しか懸らない。

▽生活即體育、即心育、即道

一つ面白い話をして上げませう。私の家へ、隣村の氣の利いたチャキ〜のおかみさんが遊びに来た。うさんの御馳走を、拵へて呉れると云ひ出した。そこで私は、「では私が拵へるから、深で湯を、沸かして下さい」と云つた。スルト火は既に、竈に燃えて居るので、お神さんは、「今から湯を沸かして、さうするのです」と、寢なめるやうに、云ひ放つた。私は、「ぢやあ、うさんの出来るのよ、湯が沸くのを、さつちが早いから、競争をして見よう」と云つたら、「ソナナ事が出来るもんですか」と相手にしない。「まあい、から、やつて見ませう」と、無理に勧めて、両方とも同時に着手した。

おかみさんは釜に水を入れて、更に薪をくべた。私は笑ひながら、仕事にかゝつた。ドシ〜出来上つて来る。軟かから忽ち薄く、延ばして仕舞ひ、おかみさんの方を見て、冷やかしの戯談を、云ひながら、チョ〜〜〜〜と下なんかは見ずに、而も細かに平均に、切り刻んで、スボツと庖丁を置き、サツと両手で、擴けて仕舞つた。

おかみさんは其の間、呆氣に取られて、ボンヤリ立つたまゝ、見詰めて居つたが、出来上つたので、急に我に歸り、釜の蓋を明けて、見たら、ヤツト熱くなりかけたばかり、時間を見たらタツタ六分間！

「日本の婦人は、百万年経つても、昔の御先祖様の、御やり違はした通りのことを、謹み畏みて、守り奉つて居つて更に研究改良と云ふ、頭がないから、こんな事でも、男に勝利を譲るやうな、謙徳を發揮するのだ」と、婦人罵倒論を一席辯じ立て、やつた。

この拵へ方を、有名な一戸食物研究所長、一戸伊勢子女史に話して、驚えず掌の小指の側で、テーブルの角を、チヨ〜〜〜と叩いて、うさんを切る手真似をしたら、「其の手附きで、御速いのが解ります。仲々出来ることではありませぬ」と、云はれたが、これ又中心力を土臺として、手先を働かすからである。これは何も能饒ばかりぢやない大根でも胡瓜でも、何を切る場合でも、同じである。イヤ是れは、料理の場合ばかりぢやない。掃除する場合でも、畑を耕す場合でも、木を切る場合でも、一切の仕事をする時に、自ら中心力が基礎となつて、働いたのであつて、期せずして最高能率が、發揮されるのである。

「中心力」の偉効は、敢て強健術、武術、禪の悟にのみ限られたものではない。中心の根本を養つて、日常生活の一切に、其れが自ら、基調になるやうでなくてはならない。茲に至れば生活即體育、生活即心育、生活即道となる。坐禪行道は、これ初心晩學の要機なり。必ずしも佛祖の、行履にあらず。行亦禪、坐亦禪、語默動靜體安然なり。飛んだ横道に外れたやうだが、能饒を拵へるのも、劍を揮つて中心力を練るのも、基調が同じであれば、無心の大道に、變りはないのだ。従つて能饒の製法を述べたつて、其れは決して、横道ではないのだ。觀者の心、如何によつては、禪堂に坐しても、得られない生命の光を、能饒の延板の上からでも、汲むことが出来るものだ。

即ち知る。諸侯は、朝勤國務の上、士人は、射御書數の上、農民は耕耘耨鋤の上、工匠は繩墨斧斤の上、女子は紡績機織の上、若し夫れ正念工夫あらは、直に是れ、諸聖の大禪定。

何をか正念工夫と云ふ。咳唾掉臂、動靜云爲、吉凶榮辱、得失是非、束ねて一期の話頭となし、膺輪氣海丹田の下に鐵石の如くに、突き据ゆるにあり。

話は元に戻る。切つた餛飩は、グラ〜と煮立つた湯の中に、打ち込んで、一團ならぬやうに、素速く箸で、掻き廻し、煮立つてから更に、五分間煮沸させ、其れへ、茶葉が大根の、細かく切つたものを入れ、数回グラ〜と煮立つたら、直ぐに其れを、茶碗に盛つて、喰べる。醬油も味噌も、要らない。始め練り糰子のため入れた鹽の味で、丁度アツサリした美味さになる。かうして喰べるのが、私は大好きで、側に椎茸や、餛飩の出しを入れた、甘まさらうな汁があつても、コツチの方が、餘程甘まいので、更に其れへ、手を出す氣にはなれない。

若し汁をかけて、喰べるならば、餛飩と味噌を入れた茶碗へ、熱湯を注ぎ込んでかき混ぜ、即席の汁を、先づ拵へて置き、深たつた餛飩を、手早く冷水で洗ひ、水を切つて直ぐに、先の味噌汁をかけて喰べる。醬油の汁よりか弱くて旨まいものである。餛飩は水から揚げたら、直ぐに喰べるやうにしないと、身が伸びて、段々に味が落ちる。

病人に喰べさせるには、機械製のものはいくはない。かうして拵へたのを、更に軟かに煮て喰べさせれば、消化も良く、滋養にもなる。

▽其の處の、其の時の物こそ

食物は單に、體成分となる質のものでさへあれば可い譯ではなく、ヂアスターゼの如く、消化を助ける作用をなすものも、肝要であれば、不消化纖維皮膜のやうに、排泄に必要な成分も、無くてはならない。又鹽分や糖分の様に、味を附けるもの、骨や歯を作るのに大切な灰分、組織を養ふ水分等も、無ければならない。

而も其れ等のものは、天然の食物の中には、程よい分量で、配合されて居るけれども、綺麗に料理された美食には、

其れ等の成分が甚だ少いから、豐饒な生活をして居る富豪の多くは、腸から起る中毒作用の爲めに、種々の毒氣、殊に胃腸病、粘膜炎、腎臓病、心臓病、糖尿病、リウマチスなどに、始終、悩まされて居るのである。

北國の果實は、寒さに對する抵抗上、胡桃や楓の實のやうに、脂肪に富んで居る。南國の果實は、炎暑に對する必要上、蜜柑や梨のやうに、水分が多い。熱帯の果實を、寒帯へ持つて行くに、寒さうで甘ましくない。寒帯の果實を、熱帯に持つて行つたのでは、重苦しくて仕方がない。是れ皆自然に、反したことからである。

桃李は饒なりと雖も、何ぞ松蒼柏翠の堅貞なるに如かむ。梨杏は甘しと雖も、何ぞ橙黃橘綠の馨烈に如かむや。固に知る。悠長の趣は、醜陋に得ずして、寂を嘆り、水を飲むに得、濃處の味は、常に短くして、淡中の趣、獨り眞なることを。

高い價を拂つて、遠い異國の果物や、野菜を取り寄せたり、不自然な温室作りのものを、季節違ひの時に喰べたりするなどは、全く無意義な、イヤ不合理な、つまらんことなんだ。貧しき者が、「良いなア。あの人は、この寒中に、西瓜だの、葡萄だのが喰べられて」などと、羨む必要は、更にないのみならず、金持も、身體に不適應な、そんな馬鹿げたことを、すべきではない。何に？。病人には仕方がないツて？。病人には、猶ほ更、そんな不自然なことを、すべきではないのだ。だからそんな物は、ホンノ豐饒に、享樂的に、食卓を賑はす以外に、眞の生理的食料としては、何等の意義もなければ、何等の効果もあるべきものではない。健全な眞生活の意義に徹底すれば、そんなもの、詰まらんことが、ハッキリと解るものである。

動物も植物も、皆其の所々の、氣候風土に慣らされ、其處で生活するやうな、適應性になつて居るから、其の身を自

然の中に、曝露して、其の處の其の時の物を、なるべく自然のままの形で、攝つて居れば、それが最も合理的であり、適當である。従つて自ら、無病健全の生活を樂しむことが出来るのである。

濃肥辛甘は眞味にあらず。眞味只是れ淡。神奇卓異は至人に非ず。至人只是れ常。

煩瑣なる人間の細工を捨て、靈妙なる大自然に従へ。生物は凡て、自然によつて生まれ、自然によつて育てられ

自然によつて養はれて居る。私は正中心に悟得してから、全く自然と合一し、自然の愛子となることが出来た。

大人は万有に澎湃たる、生命の響を感じ、心を空しふして、天來無聲の聲を聴く。其れが即ち宗教の眞髓だ。莊嚴な

中心生命を獲得して、豐滿なる肉體を養へば、健康上無聲の聲は、天樂の如く、明かに響いて、絶えず健全の原理を

示唆して呉れる。

▽『天と我』『自然と我』直接交渉

自然の子となれば、凡て自然に歸る。人間の名譽や、利益や、享樂や、そんな上ツ滑りのする淺臺なものには、一顧を興へる興味もなくなつて来る。我が正中心を以て、直に大自然の懷に溶け入り、我が正中心の至誠を以て、直に天心の至誠と相交はり、樂しみ無限である。而も全身、足の前から頭の前に至るまで、至健全強、活力精氣神々として充ち溢れて居る。何時でも、何處でも、赤ん坊のやうな無邪氣さ。少年のやうな愉快さである。さりながら一旦、横暴陰險なる、奸邪の跋扈を、眼にするや、忽ち一刀一斷、斬断りにするの眞勇、勃然として、中心より湧き起る。

「天と我」、「自然と我」この直接交渉、是れだけにて、應電既に身に溢れて、負ひ切れない思ひがする。表の山に

登つて、雑木林の枝が、新緑の天蓋を掛けた下で、獨り用水桶の修繕をして居る時、頭を垂れて感謝の祈りを捧げたことも、幾度ぞ。二更夜静かにして百層の電燈、煌々たる室内、獨り机に向つて、眞理宣明の筆を走らす樂しき。心は遠く三世を貫き、思ひは深く宇宙に廣がる。たゞ聖く、たゞ嬉しい。而も是れ皆眞健康の齎す所、正中心の働きの及ぶ所まさに無限なりと云はざるを得ない。

私は全く自然の子となつた。自然の一切は皆私を育み養つて呉れる。日光も、空氣も、水も、土も、悉く私を養ひ私に力を興へて呉れる。地水風火の恵みは、私には完全に、徹底的に、興へられて居る。私は其の凡てを、我が正中心で受け入れて居る。そして日常生活の一切を以て、私は深く自然と親しんで居る。食物も亦、自ら自然に近寄らざるを得ない。

健全なる心身を養成して、精神の力も、肉體の力も、陶然として、下腹正中心に收まつて居れば、科學的分析表などには、依らなくとも、自分の本能的直覺が、自己の、體質容態に、適應する成分及分量を、明かに指示して呉れる。而も其れは、理論上に於ける理想的食物よりは、其の人にさつては、適に有効で、適に消化吸収が良い程、適切正確なものである。營養學などは單に、基礎的標準を示した丈けのものであつて、此の人の好きな物も、彼の人は嫌ひ、此の人への滋養物も彼の人は有害物となる事さへも、あるのであるから、食物の選擇は、何よりも活ける己の正しい要求を基準とせねばならぬ。そして正しい要求が、起るやうにするには、先づ眞健康を、得なければならぬ。眞健康を得るが爲めには、正中心を養ふことが根本であらねばならぬ。

かくの如く何を論じても、結局は何時も、正中心の偉効に歸納し、同じ事を繰返して強調するのは、私の三十有餘年

間に亘る、真鍮な不慮の経験が、私をして其れに對する、定乎たる確信を得せしめたからである。事實はしかく、力強いものである。而も伎々として、進歩して止まざる斯界の趨勢は、化學的研究の方面からも、益々私の實驗と所説とが、理論的にも誤りでないことを、立證しつつある。其れ等の理論も述べたいと、思はぬでもないけれども、理屈は私も厭や、諸君も其れを讀むの、煩はしさに堪へまいと思ふから、特に有志の方は、拙著胃腸の強健法の一瞥を希望して置く。だが空しく論理の巷に彷徨するよりも、實際を齎つた方が賢いことは、私が今更、喋々する程のこともない。

▽ギツチリ揃つた純白な齒

生物學的には、人間は野外動物である。そして果食獸の一種であつた。果實と穀物と、野菜と若菜とが、主食物であつて、而も其れは生食であつた。従つてさうしても、齒で噛み砕いたり、能く咀嚼したりせねばならなかつた。さうして嵩はつて、筋や澤の多いものであつたけれども、各種の成分を、適當に含んで居つて、而も腹内で腐敗しないものであつた。

自然のままの食物、たゞへは果實の野菜、殊に生のものは、化學的にも、物理的にも、齒を清潔に且つ丈夫にする。之に反して澱粉だの、糖分だの、醗酵性の物が、齒の間に挟まること、口熱の爲めに酸化して其れが珉質に喰ひ込んで行つて、齲齒となるのである。其の道理が解ると、山野の動物に、齲齒の出來ない譯が、自ら首肯されるであらう。

硬い筋張つた物であること、自然に能く噛む。能く噛めば血液は、齒齦に集まるから、齒は丈夫になり、又よく磨けるから、乳酸の形成を妨げ、齲齒の豫防にもなる。噛む毎に力が這入るから、咀嚼筋が強くなり、唾液の分泌も壯くなる。

こんな意味で、私は時々、鰻や、薩摩芋の固い切り干しや、鳥貝の乾したのや、又は灼豆や生栗を石のやうに乾かしたものなどを喰べる。だから私の齒は益々強くなるばかりである。

齒の悪い者は腸胃が弱い。腸胃の良くない者の多くは、神經衰弱に罹り易い。

私の齒は細かく、ギツチリと、正しく噛んで居つて、内側も外面同様、透き通るやうな純白さである。

こないだ朝鮮から感々訪ねて來た人に、一時間ばかり、會つてやつて歸したら、十三才になる長男の修一郎が、「遠くから來たものを、直ぐに歸して可哀相に。乾度感々來て馬鹿を見たさ、怒つて居るだらうよ」と云ふ。「イヤ、満足して歸つたよ」と云つたら、「なぜ？」と訊いた。「お父ちゃんの體を見て、お父ちゃんの本を讀んで想像して居つたよ、餘ッ程立派でビックリしたさ、云つて居つたからサ」。修一郎、「ちやお父ちゃんの齒を見せてやるさ良かつたねえ、奇麗で齲ビツクリしたらうよ」と、子供心にも直ぐさう思ふ程、私の齒は、内外とも奇麗だ。もさより一本の齲齒欠齒もない。是れは私が菓子を食べず。煮物に砂糖を用ひず。野菜の生、若しくは生煮を喰べて、其の上間食をしないからである。喰べれば何でも、いくらでも、喰べられるものを、喰べないから、何時でも何でも、喰べられる腸胃を、保つことが出来るのである。藜口竟腸の者は、氷清玉潔多し。衰衣玉食の者は、婢膝奴顏を甘んず。蓋し志しは齋泊を以て明かに、而して節は、肥甘より喪ふなり。

▽青草丈け喰へる牛や象を見ずや

人間はもと、果食獣の一種であるのにも拘らず。料理法が發達して、様々の趣向を、凝らすやうになつてから、徒に美食を、貪り求めるやうになつた。其れが爲めに、嗜好的習慣的食慾に驅られて、知らずくの中に、胃腸を害ひ、種々の病氣を、醸すやうになつた。

さうして美食云へは、大概肉食であり、肉食即ち美食云ふやうに、感じられて居る。

動物性蛋白質は、數種のアミノ酸から、成り立つて居るのであるが、其れが生活細胞の中で、分解して力となり、熱となり、生命となるのである。けれども其れを、多く振り過ぎると、分解のために生ずる、硫酸尿酸などの爲めに、酸の中毒を起し、又其の分解に依つて生じた尿酸やザンチン鹽基は、心臓や腎臓を刺戟して、炎症を起させることがある。且つ腸内の細菌は、其れを分解して、有機性腐敗毒を生じ、全身の機能を害ふ。

肉の中に含まれて居る核酸は、消化の悪い、そして能く排泄されないものであるから、血液を濁して其の流通を鈍く解毒作用をする甲状腺を、疲勞させるから、細菌の侵入が容易になる。

肉類の方が、野菜よりも甘くて、軟かであるから、自然早食になり易い。早食する趣味が、充分でないから、一層調味料を、多く用ひたりする。従つて早食は又、過食に陥り易い。過食はやがて、消化不良を招くやうになる。のみならず、甘すぎたり鹹すぎたりすると、消化液の効力を、益々鈍くする。命は食にある。けれども病は又、口より入る。快心の逸事は悉く敗身喪徳の媒なり。爽口の美味は、皆爛腸腐骨の藥なり。

今まで山海の珍味を列べた、香潔な食卓に、向つて居つた者は、野菜……それも生か生煮えのものを、攝れよ云つたら、「それぢやあ、とてもやり切れない」と、云ふ感じがするかも知れないが——暫く待て！、聲華の習俗は、これ個の好士子ならず。飲宴の樂み多きは、これ個の好人家ならず。驕つて馬や牛や象の偉大なる、體格と體力とは、何に依つて、蓋はる、かを思へ。其れは只、青草だけで充分なんだ。御身の杞憂を捨てよ。彼等は一滴のスープも、一片の肉も、一個の鶏卵も、口にはしないのだ。

植物も動物も、皆悉く食物を攝つて、生きて居るのであるが、料理して、手細工をし、喰べて居るのは、人間ばかりである。パタ臭い西洋料理、油きつた支那料理、華やかな日本料理、其れ等は眞の食事衛生から見ても、祝すべきであらうか。

食物を、嗜好に適するやうに調理し、味覺、視覺、嗅覺、觸覺を咬る事は、料理法の重要な、原則となつて居るけれども、其の多くは、偽りの虚飾により、生理的眞要求にあらざる食慾を、誘導するものであつて、要求もないのに喰はせたり、要求以上に喰はせたりすることになつて、果ては胃腸を傷ふ結果に導くのである。賓朋雲集、劇飲淋漓として樂しむ。俄にして漏瀝き、腐残り、香消え若冷にして、覺えず却つて嘔吐を成し、人をして索然として味なからしむ。信なるかな、濃醜の滋味は、清淡に及はず。人、奈何ぞ早く頭を回らさざるや。

▽どんな病氣でも必ず便通を

合理的鍛鍊が私に與へて呉れた大なる効果に就て、私はもう一つ重要な事を物語らなければならぬ。其れは尾籠な

話で、甚だ恐縮の至りであるが、便通のことである。凡ては冷やかな、科擧臺上の問題として、御許しを願ひたい。

漢方の大家吉田東門は、門弟が訪ねて来るに必ず、「便通はよいか」と、問はれたさうだが、單に胃腸に限らず、何處かに悪い所があると、大抵便通に、異状を來すものであつて、多くの場合秘結する。

私の實父はそんな病人にでも、治療中必ず、浣腸をさせた。或る場合には、外科手術を施した患者にすら浣腸をすることがあつたが、局部に炎症を起すに、體温は昂騰するから、便秘し易く、便秘は又、體温を高めることが多く、從つて局部の治癒能力を、鈍くするものである。だから父の遣り方は、生理的病理的根本上に遡つて、非常な卓見であつた。後になつてから私は深く推服したのである。

が、當時の同僚の醫師達は、皆是を批難した。「頭痛がするのに浣腸し、腰が痛いのに浣腸し、肩が凝るのに浣腸し、動悸がするのに浣腸し甚だしいのは腫物がしたのに、腕の手術をするのに、浣腸することは、随分的外れのことをやるもの」と、患者も亦多く不平を洩らしたものである。

私も亦幼少の頃で、そんな悪口を、聞くのが厭やたつたから、不謹慎にも屢々父に向つて、「みんな悪く云ふから、そんなことは。廢したらよいでせう」と、強請したものである。其の度毎に父は、「患者は素人で、何も知らないから無理もないけれども、醫者までが、さう云ふことを云ふとは、情ないことだ」と、長嘆息を洩らされたものである。

父は一般の人々に、體温器と浣腸器だけは、備へて置くやうにすゝめて、「病氣になつたら、靜かに寢て居つて、消化し易いものを、少しづつ、啜り、さうして浣腸をしないさい。大抵の病氣は、自分で癒せるから」と、諄々として、其の理由を説いて聞かせたものだ。

而も是れこそは、治療の根本原理であることは、天下の名醫大醫は、必ず首肯されるであらう。だがこんな、平凡極まる療法ぢやあ、奇を好む素人は喜はないけれども、この簡易な方法の中に、治療の妙秘が含まれて居るのが即ち、天羅の洪大なる所以なんだ。

父は醫者でありながら、これを來る患者來る患者に説いた。それでは一寸も豪さうでない。其れでも多くの患者があつたのは、其の方針で、良くなるからである。けれども亦其の半面には、これは何でもない病氣であつたから、こんな早く癒つたのたまたま、理由を輕症に、轉嫁して居つた者も亦尠くなかつたであらう。けれども私は、自ら醫者の仕事を失ふやうな、父の遣り方の中に、濟世救民の尊き精神を認めて、畏敬の首を垂れざるを得なかつた。

私の養父も亦醫者であるが、腸胃の悪い者には勿論、有熱の患者には必ず浣腸を勧めた。そして自分は、弱かつたが爲めに、體を動かすことが、少かつたので、胃は益々剛きが鈍くなり、從つて始終便秘をして居つた。それで父は必ず毎日、イルリガートルで、微温湯の浣腸をして居つた。通じがなければ二回でも三回でもやつて居つた。病氣で亡くなる其の日まで、浣腸をして居つた。

小腸が二丈四尺、大腸が五尺、即ち幽門から肛門までの長さは、二丈九尺に達するのである。そして腸の内面積は實に三百六十三坪餘に當るのである。

普通、食物は胃中に五時間、小腸に三時間乃至五時間、大腸には十二時間から十七時間留まつて居るのであるが、秘結するに、随分舊いものが、滯ることなる。故に便通は、毎日少くとも、一回は必ず無くてはならぬ。

食物が腸内に停滯すると、腐敗醱酵して有毒瓦斯を發生し、血中に混つて、全身の機能を鈍くし、同時に腸より直接

胃に波及し、迷走神経を経て、更に腸に影響する。かくして神経衰弱は誘起されるのである。

體が悪くなるに便秘し易い。便秘するに又、體に故障が起り易い。反對に便秘の良い者は、腸胃が丈夫で、食慾が自ら旺盛であり、従つて營養も優れて、抵抗力が強く、病氣にならない。

同時に身體諸機關が、健全であつて、腸胃の働きが旺であるに、便秘は自ら良くなる。

▽お腹は何時でも空っぽ同様

私は私の運動を始めてから、毎日正しく三回の便秘がある様になつて居る。朝起きて直ぐと、朝晝晩と規則正しく三回はある。其れで間食は健康の賊として、憎んで居るのみならず、多年の習慣を鍛錬の結果、間食の慾望なき、更に起らないのであるから、私のお腹は四六時中、何時でも空っぽ同様晴々して居る。

甘まいからこて餘計なものを、喰べたからこて、其の時間はタツタ、五分か十分ではないか。其れで一日中、重苦しい不愉快な、胃を抱て居るのみならず、終にはそんなことが基で、種々の病氣を、引き起して來ることは、何と云ふ馬鹿げたことであらう。間食過食の害を説いても、仲々廢められないものさ見へて、こんな簡單なことでさへも、私の宗旨に這入り得る者は、極めて少い。其れも中心の根本を養はずして、衛生の末ばかり、守らうとするから、之れに勝ち得るの忍耐力を欠き、ついで永續が出来なくなつて、何時になつても、同じやうな状態を、繰返して居るのである。憚むべきの至りである。

私は便秘の重要なことを説き、通じのない場合には浣腸をすべきことに就ても語つた。だが浣腸云ふことも、矢張

り不自然のものであるから、なるべくは生理的自然に、通じがあるやうにし度い。排泄すべき物であつて、腸の働きが悪い爲めに出ないのを、浣腸で除くことは對症的方法として、止むを得ないこともあるが、其れは又同時に、また出すべからざるものを、機械的に無理に出すこともある。そんな時には、軽い脱力感を覺へるものである。自然便では、そんな事は更になく、只快く、只晴々して居るばかりである。

だから下劑なきは、勿論のこと、浣腸もなるべく避けて、生理的自然に、あるやうにするのが、理想的であることは言を俟たない。

然しながら實際問題として、其れは仲々容易ならんことである。頑固な便秘は、下劑も浣腸も利かないことが往々ある。

そんな扼介な事でも、其の道を待さへすれば、難作もなく、解決されて仕舞ふ。其れは何であるかと云ふと、其の根本的最上策は、云ふまでもなく、中心を練つて、腸胃の機能を強くすることである、そして新鮮な野菜を攝り、清水を飲むことである。

けれども病弱な者は、直に中心を鍛へることは出来ない。其れ等の人はさうしたら良いか。其れにも簡單で、容易い方法がある。

其れは玄米を、攝ることである。殊に炊かな玄米小豆飯が宜しい。何十年の常習便秘者でも、數日間にして、必ず毎日一回は、あるやうになることを、私は保證して差支ないと思ふ。玄米アノ。顔を曇めらるゝこと勿れ。炊方によつては、誰にたつても、美味しく喰べられる。

致方がない、濟世救民の一端だ。内輪語を一つぶち明けて置かう。私の母は本年六十五歳であるが、今日まで實に何十年間、四日か五日目に、ホンノ少しづつ、の通じしか無かつた。生水が嫌ひ、野菜の生煮が嫌ひ、歯が悪いから、玄米のゲの字も、問題ではなかつたのだ。そして、甘い物が好き、熱い物が好き、腸胃に良い筈がないのだ。

果して昨年二月の中頃から、胃や腸が痛くなつた。通じは十五日以上もない。仕方なしにイリリガートルで微温湯の浣腸をしたが、三回位やつても出ない。腹には凝りが出て、益々痛む。下痢を飲んだ。利かない。グリセリンの浣腸をした。出ない。藥用石鹼でもやつて見た。思ふやうに無い。止むなく其れ等を多量に使つて、漸く少しづつ、除つた。

かくの如きこと、一ヶ月以上に及んだ。其處で始めて、玄米飯を嚼る氣になつた。喰べたらお腹が、又少し痛くなつた。「マア、く大丈夫ですから、其處を一つ辛抱して」こ、激勵して、ドウヂヤ諸君、三日目から自然便があるやうになつて、其れから必ず毎日一回は、タツブリあるやうになつて、今日に及んで居る。今では玄米が無くなつたから、俵から出して呉れさ、督促するやうになつた。生水も飲まれるやうになつた。

完全な自然便のない、天下幾百万の同胞諸君よ。便秘位は、簡単な食物の注意一つで、自分で立派に、癒すことが出来るのだ。而も是れは健康を支配する、重大な役目を持つて居るものであることを、忘れてはならない。

私が話した方法を、只正直に、精理窟なんかは云はずに、真正直に守つて、實行した者は、みんな苦もなく、多年の常習便秘を克服して仕舞つた。其の中には母も同様、四十年、五十年の便秘を癒して、一日二回の通じがあるやうになつた者も尠くはない。

私は朝、眼が覚めるこ、起きて直ぐに、完全なる、中心力の大緊張法を、二十回やる。するこ大抵便所に行き度くな

る。そして快便の後には、小川の堰が除かれたやうに、口熱がサツと消え失せて、舌が軽くなる。胃も腸も晴々する。心までも涼しい感じがする。かくして不用な物質は始終排泄されて居るから、腸胃は常に、餘分な負擔から、解放されて居るのである。消化吸収の力が、旺であることも、毫も怪しむには、足らぬではないか。

▽生活費がタツタ六錢三厘

伊豆下田町、醬油醸造業、肥田小次郎君は、昭和十一年、六十歳であるが、四十六歳の時から十有四年間、毎朝未明に起きて、私の強健術運動法を實行し、運動後は寒中でも水を被ぶり、外へ出て、龜の子たわしで擦り、一日も雖も、怠らない。

長女が十七歳で亡くなり、後繼の男の子が、また幼かつたので、今、自分が死んだのでは、大變だこ、熱心に私の運動法をやるようになった。

種々の御馳走を、二人分喰べて、二人分働かさぶふのが、彼の執り來つた方針であつて、其の當時は、顔色蒼白、肩が凝り脊筋が痛むので、毎晩按摩を執らなければ、寝まれず、下田町の長田醫學士には、始終厄介になつて居つたさうだ。便通は何十年來、四五日目でなければ、無かつたさぶふ。

彼はなるべく、私の眞似をすることを努めて、酒を廢め、煙草を廢め、菓子を廢め、間食を廢め、肉類魚類を廢め、そうして、玄米茶食を勵行し、而も軽く二碗宛にした。茶を廢めて、生水さした。

處が見よ。便通は毎日二回あるやうになり、血色は艶々として来て、肉付きも良くなつた。醫藥も、按摩も、全然不要となり、元氣壯者を凌ぐの、頑健體となつた。生活様式の大變革によつて、經濟上自然、大なる餘裕が生じて来たことは、茲に贅言を費すの必要はあるまい。

下田町民は、驚嘆の眼を瞞るやうになつた。縣の衛生課長が、下田へ衛生講話に来た時、ソナ活きた標本があるならば、それに越したことはないさ、彼を聴して、下田小學校で、一月一名は必ず出て、聴くようにさの、振れの下に、彼に講演を依頼した。十二月の寒い時であつたが、彼は、裸體となつて、練修法を遣つて見せ、且つ長い講話をやつたさうだ。生れて始めての講演だが、實地の話だから、滿場、水を打つたやうな、靜肅さであつたこのことである。それから、附近の小學校、男女青年團、婦人會等にては、競つて彼れを招聘して、其の實驗談を聴き、何れも深き感動を受けて居る。

彼は教育は、昔の寺小屋式で、尋常科をやつた許りで、雜誌も新聞も讀まない。二十年前、稱取の祭の時には、大道で「おでん」を賣つた彼は、昭和七年には、稱取小學校長（泰任校長にて現下田町小學校長）石原金磨君に招待されて五日間職員一同に、強健術練修法の講習をやつた。

私は、周囲の歡迎のために、心慢せむことを恐れ、「驕ぶりの心を、起す位ならば、寧ろ虛弱にして、謙遜の美德あるにしかず。其れは、體を殺すよりか、魂を殺す方が、愚かなことである」と、戒めてやつた。

私は又、割れた古下駄に、板を打ち付け、切れた鼻緒を、繕紐で結んで、履いて居つたのと、杵子の柄が折れたのに木片を綴いで、使用して居つたのを、洗ひ海め、其れに、「物皆佛性あり。これをして其の使命を全ふせしむ」と、書

いてやつたら、「これは誰にも、見せません。子供が大きくなつてから見せて、活きた教訓に使ひます」と、大喜びであつた。

私が、「人間が健全に生きて行くのには、費用はチツトも懸らんね。イヤ、皆んな、餘計な費用を、かけるからこそ病氣になるんだ」と云つたら、彼は、「一年間チャンと、帳面につけて、平均を取つたら、着物から、履物から、食物代から、一切を入れて、一人一日六錢三厘で、充分であります」と、云つて居つた。

彼は八幡野の出身であるから、時々歸つて来て、病氣なごして居る者があること、「何を醉狂な真似をして居るんだ。整淨なことをやるなよ」などと、冷嘲かすので、中には、奮然として、やり出す者もあるけれども、繼續の出来るのは殆どない。中に一人、五十歳を越した漁夫で、多年心臓が悪く、腸胃が弱く、年中、藥瓶を離したところのない男が、猛然としてやり出して、全く病弱を一掃し、嚴寒の夜の大暴雨で、若い者でさへもさすがに、縮んで居つた時、素つ裸になつて、船を岸に引き上げた程の元氣となり、伊東へ行つても、東京へ行つても、龜の子たわし持參で、眞冬の朝、水道の水をチャブ／＼と被り、龜の子たわしで、ゴシ／＼やるので、氣違ひではないか、行人の歩を停めしめたさうだが、此の頃は、意けて、又元の木阿彌になつたやうだ。涼の興るに憑りて、作爲するものは、隨つて作せば、則ち隨つて止む。豈に是れ不退の輪ならむや。情の識るに従つて、解悟するものは、悟ることあれば、則ち迷ふことあり。終に常明の燈にあらず。

小次郎君は、殆ど馬車馬的に、眞直に一本道を進んで居る。所謂學問知識のある者は、一時は非常に、熱心になることもあるけれども、やがて其の中、必ず飽きが来て、アツチに染ひ、コツチにふらつき、漂々乎として、終に何ものを

も、得る能はざる者、比々皆然りた。我兒は乃ち心を害するの蓋成なり。聰明は乃ち道を障ふるの藩屏なり。「父よ。この事を、智者と學者とに隠して、幼兒に現し給ふことを謝す。それかくの如きは、御心に協へるなり」。至人は何をか思ひ、何をか慮らむ。庸人は識らずして、知らず。奥に學を論すべく、亦奥に巧を建つべし。唯中才の人は、一番の思慮知識多ければ、便ち一番の態度猜疑多く、事々奥に手を下し難し。

▽花の下蔭に暫し祈らむ

聖き正中心の一日を送つて、夜の暗黒に迎えらる、嬉しきよ。新鮮な野菜をぶち込んだ、生煮えの味噌汁の、活きくした香りに、麥飯の夕餐の美味しきことよ。食卓を飾るものは、生のチヤ茶と、生煮きの大根、表の山の中腹から絞り出た生水——健全無病な、體を養ふ營養食は、これだ。其れを更に、二杯に止めて、箸を置くこと、餘計な負擔をさせて呉れぬまで、腸胃の喜びは、限りなし。お腹の中で、胃は腸に向つて云ふ。「良かったねえ。餘計な仕事をさせられなくて——。これだけぢや、スツカリ消化させてあげるから、吸収作用に最高能率を擧げて頂戴」。「もちよ。知己の感を以て、馬力をかけるわよ」。腸胃の二少女は、お腹の中で、ダンスをして喜ぶ。

これぢや病氣なごの窺ふ、寸隙も生じない譯だ。暗黒の裡に、一夜の休養を貪る準備は、これで充分に出来上つた。

暗黒——暗黒は、人これを厭ひ、或はこれを恐れる。聖書記者ヨハネは、「光は暗きに照り、暗きは、これを曉らざりき」さて、暗黒を以て、罪の世の標徴としたけれども、熱情詩人バイロンは、「暗黒の愛らしきは、婦女子の黒き瞳

にさも似たり」と、チャイルドハロルドの雄辯に於て、諷刺を揮つて居る。

私は、光を仰ぐと共に又、暗黒を好む。暗黒は、安眠だ。休養だ。暗黒の中には、何も無い。美もなければ、醜もない。毀譽褒貶も、成功も失敗も、科學も政治もない。唯あるものは、天と我とのみ。

かくして私は又、暗黒の土中に葬らるゝ、死の安らかさよ、其の美しき眠りこそ、思はざるを得ない。暗黒を好む者は又、死の眠りの安らかさを、愛せざるを得ないのだ。

なんぢ祈る時は、偽善者の如くなすこと勿れ。彼等は人に見られんが爲めに、會堂や、街衢の隅に立つて、祈ることを好む。われ誠に、爾曹に告げん。彼等は既に、其の報賞を得たり。なんぢ祈る時は、密なる室に入り、戸を閉ぢて、隠れたるに在す、爾の父に祈れ」と、神の子イエスは、訓へ給ふた。神が眞に、鑒し給ふのは、密室内の祈りだ。深森中の祈りだ。人無き山の祈りだ。暗黒に於ける祈りだ。暗黒は、他界の哲學と、宇宙の驚異とを啓示する。其處に、壇壁なき神の大殿堂がある。其處に、暗黒の歡びと輝きとがあるのだ。

「霞を渡る星、瞳に匂ひ、彌生の空こそ、更け渡りけれ。心に溢る、我が身の思、愛の神ならで、誰にか語らむ。夜は更けまさりつ、心は澄みて、しけれる思ぞ、いさ堪へ難き、靜けき園にこそ、我れ立ち出で、花の下蔭に、暫し祈らむ。勤める者をは、慰むる主は、我が身の祈りを聞き上げ給はむ。重荷の憂さをは、免れし如く、祈れるはてには、樂しくありぬ。花の下蔭にて、蛙の音歌ひ、彌生の空こそ、更け渡りけれ」。

梶子を使つて、口中を清め、扱て感謝の床に身を横たへる樂しきよ。

▽闇に滾るゝ微笑

床の中では、新聞も讀まない。雑誌も見ない。夜は眠るために、床にあり。電氣は消える。一切は休養、さんな當面の難問題でも、スツカリ、腦中から掃らひ捨てる。枕を押し除けて、水平位に仰臥し、兩脚をグツと伸ばして、純自然體の姿勢を執れば、一切は自ら悉く、消溶し去つて仕舞ふ。微笑は自ら、頬に滾れる。其れは潜かなる、聖なる微笑だ。若し誰か見る者があつたならば、何が獨りで、可笑しいのたらう？。氣はし狂へるにはあらざるかと、驚き恐るゝことであらう。

何もない。空だ。然り。虚無純聖なれこそ、其處へ、微笑の美花は、滾れ落ちるのた。

微笑を含んだまんま、眠りに落ちる。内外一切の紛々たる俗事は、この神聖不可侵の玉城に這入ることは、最早絶對に許されないのた。

丸大根を、抛り出したやう。知らぬ間に、空氣と生命とが、脚の中に押し込んで来て、又靜かに、出て行くはかり、其の外は、さの機關でも、まるで死んで居るかのやう——殊に腦は、一番休まつて、其の軽い、穩かなことよ。樂しい夢にさへ、誘はれないのた。寢て居ながら、眠つて居りながら、心臓の鼓動毎に、血液は、嬉しさ、樂しさ、安らかさの情緒を、浪の如くに、足の先まで搬んで行く。

▽熟睡は健康の美花

一切の思念を捨て、熟睡せよとは、万人の齊しく唱ふる處である。併し、「思はじと、思ふはものを、思ふなり」で人は眠らうと思へば、思ふ程、眼は麻よぼへて、寢られないものである。邪念妄想を拂ひ去らふと、努めれば、努める程、尙更妄想が起つて来るものである。如何にしたらけき眠りを齎ることが出来るか。他なし。合理的運動を、規則正しく、繼續することである。

中には熟睡の秘訣は、身體を疲らすにありと云ふ人がある。疲らすとは運動することの意味であるか。酷く働くと云ふことであるか。其の點不明であるが、私をして云はしむれば、猶ほ語弊がある、身體は疲勞さへすれば、眠られるもこのは、限らない。過度の疲勞によつて、却つて神經を亢奮させて、仕舞ふことがある。

私は私の運動法によつて、規則的に、且つ適度に體軀を修整した結果、睡眠は私に取つて、最も甘い樂の一つとなつた。寢やうと思つた時には、如何なる場所でも、構はず寢られる。横になるや否や、何等の邪念妄想の起る際もなく、直ぐにスヤ／＼と眠つて仕舞ふ。傍の騒々しきなき、何でもない。又病的に途中で、眼が覺めること云ふやうなことも、斷じてない。

是は要するに、身體の血行が良いのこ心が平靜で、何等の屈託も、恐怖も、憂鬱も、無いからである。私は能く試験場なごで、サツサと答案を書き上げて、恰も其れを、調べるやうな様子をして、額に手を當たま、五分間位、眠つて仕舞ふ。其れで眼が覺めること、一切の疲勞も拭ひ取られて、頭腦がハッキリ、鏡の如くに澄み渡る。是の新元氣を以て更に答案を檢閲補訂して百點の滿點を得た課目は少くなかつた。畢竟試験と云ふものに、恐怖を以て臨まないからではあるが、又一には、私は眞健康の結果として、睡眠を支配することが出来るやうになつたからである。然り。熟睡は健

康の美果である、其の根本を養はずして、徒らに睡眠の工夫をしたからきて、無益な業であらうがな。

昔時、徳川家康は、討死の覚悟を以て、馬を陣頭に進めた處が、いたく家臣に諷められて、漸く本營に立ち戻つた。スルト陣門を這入るや否や、直ぐ大の字形に横たはつて、グウ／＼と、腹を仕舞つた云ふ。何と無邪氣なことだ。

伊太利バザリアの役に於て、ナポレオンは僅少の手兵を提げて、サンバルドの要塞に迫つた。監獄絶壁を以て天を穿し、正に是れ、一夫能く万軍を、支へ得るの天險である。而も驍將ランヌの先鋒も、敵の猛撃に堪へ兼ねて、混亂に陥つて仕舞つた。危機、間髪を容れざるの時、ナポレオンは山嶺の岩上に仰臥し、一敵の下、數千の勁敵、劍戟林の如く、天日に輝くのを控へながら、斷崖斷崖の如く、態々として華胥の國に遊んだ。ア、何たる膽ぞ。

それを、策略であるかの如くに、考へるのは、英雄の心事を、知らないからだ。生死の境を出入するに、自然にかう無邪氣に大膽になるのだ。熟睡は策略なきにて、出来るものではなく、チャント腹さへ、据はつて居れば、何時如何なる處でも、眠られるものである。

この腹が出来て居ないに、晩週の非なるに臨んで、更に新元氣を、養ひ來ることが出来ない。「うれしさも、憂きも忘れて、いぬる間は、神の心に、通ひもぞする」。

私の經驗を以て云はしむれば、神の心に通ひもしなければ、ましてや鬼の心にも、通ひはせぬ。まるで穩かに、呼吸しながら、死んで横たはつて居るかのやうである。

暑い晩なごには、私は戸も障子も、スツカリ開け放して寝る。蚊帳が釣つてあるから、少し位の風はあつても、差支が無い。或る時は又、蒲團の上に胡坐を敷いて寝たり、もしくは襪の上にそのまゝ、寝たりすることもある。涼しくつて

氣持のよいものだ。ひさく暑い時には蒲團はもとより、單衣もかけずに、只腹の上に、小さな腹掛をつけた丈で、眞裸で寝ることも、度々であつた。

▽空氣に含む生命の美味なることよ

何よりも美味しいものは、新鮮な空氣だ。新鮮な空氣が良い位のことば、誰だつても知つて居る。だが諸君、本當に空氣の味が御解りになりますか？

私は不斷に、體の鍛錬に努めて居つたけれども、空氣の味なき解らなかつた。其れが本當に解つたのは、矢張り大正十二年に、完全なる正中心が、出來てからである。空氣には生命の味があるんだ。それが夜寝て居つても、ス／＼く／＼云ふ、穩かな寢息と共に、何億かの肺細胞——擴ければ千五百億數からの廣さになる、其の無數の氣胞の中の、隅の隅まで這入つて來る快さよ。其の美味なることよ。

序だから云つて置く。これは敢て空氣はかりぢやない。太陽の光線にも、冷たい水にも、大地にも、木にも、草にも本當に活きた、活き／＼とした、バチ／＼するやうな生命の氣は、躍動して居るのだ。たゞ人が眞に、完全な健康を獲得し、これを正中心に收め得るに至つて、始めて其の活きた、本當の美味に觸れ得るやうになるものである。

空氣中に存する生命の味を、肺臟の全氣胞に、さても美味しく、味はひ得るやうになつてから、私は特に、新鮮な空氣を氣求するやうになつた。

だから嚴冬の寒夜でも、室内の空氣は、絶へず交換して、新鮮で居るやうに、心懸ける。たゞ冬は直接、頭部に風が

來ることだけは避けて、足部の方の障子を、明けて置くやうにして居る。

寒冷は無害だ。寒かつたら布團を掛ける。如何なる病人でも避ける必要はない。結核の患者でも毫も恐れるには當らない。恐るべきは、不潔の空氣である。然るに空氣を温めるのたゞで、病室内に火氣を、置くが如きは、もつての外のことである。これは些細のこのやうではあるが、患者に及ぼす悪影響に至つては、豫想外に大なるものである。

一體睡眠とは何ぞや。何故睡眠が必要であるか。

人體組織の代謝作用のために、異化産物として、生じた疲労毒素が、或る程度まで蓄積すると、中樞神経系に腦髓は、痲痺状態に陥る。其れが即ち睡眠である。だから生理的睡眠は、一種の代謝作用であつて、生物には必要不可欠からざるものである。

疲労回復の最良法は、休息であつて、休息の最良法は熟睡である。睡眠は凡ての機關の作用を、最も低下させるものである。脈搏の數も血行の速度も、呼吸器の量も、呼吸の數も、體温も、最も少くなる。筋肉は緩弛し、新陳交換の機能も、極めて穏かになる。殊に神経系統は、最も良く休まる。

▽静臥中ても光明界

一日の疲労は一夜の熟睡で、回復する程度であるのが、生理上自然の状態である。熟睡が愉快であるやうに、私にさつては、労働——其れが如何なる種類のものであるにもせよ、無上の樂みである。正中心から力を叩き出して、熱汗を絞る快さよ。其の夜の睡眠は一層深く、一層樂しく、魂は漂々乎として、雲の上に舞ふの感じがする。

兎人は行事の狼戾を論するなく、則ち聲音言語も、渾て是れ殺機。吉人は作用の安詳を論するなく、則ち夢寐神魂も和氣に非ざるはなし。心に屈託のある人は、其の寢顔までも痛ましい。子供の寢顔の、神々しいのに引きかへて、大人の寢顔には、落附いて居ない處が見える。睡眠は生命の糧である。熟睡は心身健全の美花である。

清快な熟睡を前にして、微笑は自ら頬に淡れる。微笑こそは、熟睡に相應しきシムボルだ。たが外に何ものを以ても、現し難き無形の至寶がある。

其れは静臥中に於て造る正中心である。精神は忽ち統一して、其處に別箇の新世界が展開される。私は仰臥しても、横臥しても出来る。環境の一切を機械的に、超脱することは、立つた場合と同じであるけれども、其の異なる點は、何處迄も穩かであり、何處までも安らかであることである。世上一切の安息と、歡喜と、幸福とは、悉く來つて、我が中心に、納まつたやうな心持だ。其處には、平和と、休息と、安静と、穩かな光明との外、何物もない。然しこれは、立つた場合の正中心が、確實に出来るやうになつてからでないこと、到底入り難き妙境である。

「凡て疲れたる者、重きを負へる者は、我に來れ。我れ汝等を休ません」。オ、其の安息場は、我が中心にあるのだ。逆境も不幸も、誤解も批難も、失敗も不遇も、一切侵すこと能はず。一切は勝ち得て餘りあり。「我れ既に世に勝てり」。ダイヤモンドの大きな玉を、お腹の中へ抱て、漂々乎として、大空に浮んで居るかのやうである。聖快壯絶、到底言辭を以ては、現し難い。かくして、悠々乎として、平々然として、私は假死の熟睡に、落ちて行く——！

大抵は夢なき見ずに、グッスリと眠つて仕舞ふのであるが、偶に夢みることがあれば、晴れ渡つた春の空を、天人のやうに自由自在に飛び廻るか、でなければ、虐げらるゝ弱者を、救ふが爲めに、群がる惡漢共を草を薙ぐが如くに、斬

り伏せるご云ふ様な、子供らしい活動ばかりであつて、苦しい、厭やな夢なを見たことは、殆どない。以て如何に、睡つて居つても、私の體中に、生命力の躍々として、漲つて居るか、想像されるであらう。従つて私の生理機能が、如何に順調に、平滑かに、運行しつゝあるかご云ふことも、御解りになることであらうと思ふ。

では其の、静臥中に於て、中心世界を造るの方法は如何。起きて居つてさへも、容易には造り難い、正中心の型——寢居つて造る方法なさを、今此處に説いた所が、何としよう。それだけは暫らく、預かつて置くこと、しようか。

——朝、朝、朝……すがくしい朝、空はたさへ、曇つて居らうとも、雨が降り、風が吹いて居らうとも、スツカリ休まつた脳、スツカリ休まつた體には、何と云ふ、すがくしきた。夜の黒幕で、洗ひ磨かれた朝、其の頬は、桃の花片のやうに、艶やかで、其の呼吸は、麝香のやうに、馥郁る。

ハツチリ眼が開いた時……オ、其れは、全く赤ん坊の眼、赤ん坊の心——オ、自分こそは、この新なる今日の世界へ、今新に生まれ出たのだ。清明だ。無邪氣だ。何物も新しい。何事も珍らしい。——かくして完全なる休養は、健全なる熟睡によつて、培はるゝのだ。

オ、闇に滾るゝ、微笑の花！。睡眠、安眠、熟睡、甘眠——。

神の妙諦は、即ち虚無の境、熟睡は即ち、脱我の安樂界、貴盛なく、貧富なく、成敗なく、榮辱なく、不平なく、怨恨なく、歴史なく、哲學なく、修養なく、祈願なし。靜穩なり。神聖なり。純真なり。無雜なり。堯舜の民は諱つた。「夢裡偶然、双脚を伸はず。知らず、天子は是れ何の官ぞ」。

▽枕なしに水平位に仰臥

私は私の健康によつて、如何なる場合でも熟睡することが出来、且つ又同時に、睡眠を支配して、眠るべからざるには、眠らすとも、堪へ得らるゝやうになつたが、更に私には、私の運動法によつて、甯らされた處の、變化がある。其れは身體が、虚弱であつた頃には、俯伏しになつて寝たり、横向きでも、手足を畳めて寝たりして、形からもう萎縮けた姿で、眠つたものである。體が窮屈であるから、従つて深き眠に入らず。始終惡夢に襲はれ通してあつた。天路歷程の著者ジョン、パンヤンは、天焼け、地崩れ、毒蛇前に蟻り、猛獸後に迫るの夢に夜半屢々叫聲を擧げて、家人を驚かしたご云ふことであるが、私も彼れに劣らぬ恐ろしい夢にはかり毎夜醒されたものである。

然るに體が丈夫になつて行くと同時に、私は多くは仰臥して、枕を用ひないやうになつた。最もさうした方が、内臓の諸機關は自然的安定を保ち、筋肉も骨格も、凡て無理がなく、一番樂な形で休まるのみならず、枕を用ひないために、喉頭が壓迫されないから、呼吸が非常に自由である。

だが私はそんな生理上の理窟を先に、考へた譯ではなく、鍛えに鍛えて活力瀦たる體をドタリと床の上に横たへ、腕も脚も赤ん坊のやうに、抛り出して、寢顔した場合、枕なんかは五月蠅くつて窮屈で、遠くへ押し除けて、仰向け標に、所謂大の字なりになつて、眠るのが常となつた。

玄宗皇帝の游仙枕、淮南王の玻璃枕、武帝の琥珀枕、章后の豹頭枕、郭翰の七寶枕、魏國夫人の夜明枕——千金を以てしても、購ひ難い其れ等の珍らしい枕の数々も、私にまつては一顧の價値も無き無用の長物たるに過ぎないのだ。

その他、近頃喧傳された桐の木枕たの、扱はゴムの枕、パイヤの枕など、そんな物は眞の理學的安臥法を弊へて居る者にまつては、一切不用だ。

床に這入つてから、種々考へ事をしたり、又は新聞や雑誌を読みながら、何時かウトウトと、眼に就くのや、習慣として居る者もあるけれども、そんなことは、非常に神経を疲労させて、安眠を妨げられたり、夢を見たりして、充分に脳を休ませることは、出来ないものであるから、廢めた方が宜しい。要するに夜は、眠るが爲めに、床にありと觀念して、あらゆる考へをサラリと捨て、華胥の別天地に、入る積りで寝に就くべきである。

オ、自然は何と愚み深く微妙な働きをなすつゝあることよ。寢所にも食物にも、衣服にも住居にも、自然に近く、簡單であれはある程、丈夫に愉快に、活きて行かれるやうに、造られてあらうとは――。

觀よ。自然の野山に臥し、自然の食を漁りつゝある鳥や獸には、彈機仕掛の寢室や、フランス料理や、支那料理が無い代りに、醫者も薬も、用はないのである。而も彼等は啼々として、常に生命と生活を、楽しんで居るではないか。

シャツ、帽子、手袋、足袋、洋服、襟巻等で、日光、空氣、水、土の自然と、肉體とを遮斷し、更にレスブラートを掛けて炭酸瓦斯を吸ひ、酒、煙草、茶、コーヒー等で、腦神経を悪くし、精巧な料理で胃腸を痛め、野心競争貪慾で、精神を傷つけて居る。自然に弓ひく人工的文明の末路は……疲労である。病弱である。早老である。短命である、醜態である。

頭腦が最もハッキリして居るのは、睡眠後であるから、勉強は午前が、最も宜しいのである。勉強時間と能率との關係は、算術的級数によるものであるから、最初二時間の勉強で得た効果は、次には四時間かゝらなければ、ならない譯である。

である。

疲労回復と時間との關係は幾何的級数で行くものであるから、最初の疲労を回復するのに、二時間を要し第三回は四時間を要し、第三回日には八時間を、費さねばならぬ譯である。運動もせずに、終日机に齧り附いて居る者の成績が其の割に良くないのは、疲れた脳を休ませずに、だら／＼と勉強を続けるからである。

又夜の九時頃から、十二時頃迄の方が、十二時後よりか、倍も良く眠られるのであつて、十二時を過ぎると、脳はもう少しく、活動を初めるから、充分な眠は、出来にくいものである。其れ故、最も熟睡の出来る十時十一時頃を、茶やコーヒーなどの、刺戟物を攝りながら、無駄話に空費することは、頗る愚かなこと、云はねばならぬ。

中心に活きると、働くのも樂み、運動するのも樂み、さうして眠ることも亦、大なる樂みとなる。仰臥の時、どんな低い枕でも、無い方が、體は非常に、樂なものである。全身の機關は、平正になつて、精神までもユツタリと嬉しい気分になる。眞に全身を、大地に任せ切つて休息するの心持である。

其れを枕無したさ、頭が谷底へでも、落ちて行くやうな氣持がして、却つて窮屈に感ずるのは、眞健康を得て居らぬのと、多年の習慣と違ふが爲に外ならぬ。枕は、頭腦と氣管と胸部とを、處遇するものである。體だけを稍々斜にした位では、枕は無くとも毫も差支は無いものである。別に窮屈なこともない。だが無枕の樂みを解するのには相當の鍛錬を経なければならぬ。私は枕無しに寝るやうになつてから、睡眠そのものに、大なる樂みを、感ずるやうになつたのである。

▽五十三日間連續徹夜

熟睡は健康の賜物である。けれども眞健康は又、睡眠を支配して、眠るべからざるには、眠らなくとも、平然として堪へ得るの力をも、附與するものである。

昭和六年七月二日より八月二十三日夜、父が死去するまで、私は五十有三日間、連續ぶツ續けの徹夜の看病をした。朝五時、東が明るくなつてから、母に代つて貰つた。

葬儀ならびに、後片附けを終つて、九月六日群是製糸に行き、それより大阪、静岡、東京の各所に於て講演した。丁度滿洲事變が勃發したので、一片愛國の至情に驅られ、帝國の執るべき國策に就き、當局に向つて大に活動した。

五十三日間連續徹夜に就ては、別に語るつもりであるが、其の超人的事實に對しては、自分ながら顧みて、流石に驚かざるを得なかつたと同時に、眞健康の底力の大きなるに、今更ながら、感謝せざるを得なかつたのである。

昭和七年四月十七日より八年の中頃過ぎまで、妻が重病の床に臥した時も、私は只獨りで、日夜看護しながら、家事一切を獨りでやつた。小學校へ行く、小供の世話までした。眠らぬことも、幾晩であつたか分らない。父の死後は、別に用もないので、女中は廢めて居つたが、其の時折悪しく、母は東京に在つて留守、下女下男の仕事から、旦那さん書生の仕事まで、一切やりながら、而も其の間在つて、治病の大原理を研究しながら、私は餘裕綽々たるものがあった。

只茲に一事の聲を高くして語らんとするところがある。其れは父の看病の御合は、朝母に代つて貰ふが否や、直に疊の上

上に、枕をせずに——枕をせぬ處に御注意……仰臥し、熟眠約二時間、それから起きて、必ず必ず、正中心の大緊張二十回を、全精力を注集して、やつたこと云ふことだ。其れに依つて、徹夜の疲勞は、悉く一掃されて、明朗たる心身の状態を、回復するのであるから、五十三日間は扱て掛いて、私には、一年間の徹夜でも出來得る譯なんだ。

妻の病氣の時は、毎朝また眞暗な中に起きて、電に火を炙き附け、腰腹の裏を確り鍛へた。其れによつて、心身却つて益々頑強、如何なる喧嘩な雑務も、私にこつては凡て、限りなき喜びと感謝とであつた。

ついでに云つて置く。職業にも仕事にも、貴賤上下の別なきは、斷じてない。聖く正しくやつた仕事は、漁師、炭坑商賣、何でも其れは尊い。其の職に對する本務を盡さず、却つて是れを、潰すが如きところがあるならば、大臣、大將、華族、勲任官と雖も、賤しきものであることは、私が云ふまでもない。

只其の職業の如何によつて、人世國家社會に貢獻する、結果に至つては、もさより大小厚薄の差があるけれども、其れによつて、貴賤の別を附ける、理由にはならない。正しき事は凡て尊く、不正の事は凡て賤しい。

眞健康を得て、楽しんで仕事をやれ。楽しんでやれば、どんな仕事だつて愉快だ。従つて自ら能率も上がる。不健康で厭やくやれば、どんな仕事だつて凡て苦痛だ。同時に成績不良なることは、言を俟たぬのだ。聖く楽しんで活きる。人生の眞意義は、其れ以外には、あり得ないのだ。下らん哲學的柏理窟なんかは、捨て、仕舞へ。活きる眞の道は、汝の裏にあるのだぞ。

▽寢臺よりか疊の上

精神は平臥、肉體は健全、内臓機關は自然の位置に安定し、手足は充分に伸ばして休んで居る。體の何處にも窮屈な所はない。壓迫された所はない。

心臓は靜かに樂しく、トキン／＼と不斷の樂を奏し、喜びに躍る血行は、平滑かに全身を循る。

私は寢衣は最寒でも單物一枚であるが、其れも帯なご締められない。大抵は素裸體で寢る。襦袢一枚でも、私にはとても窮屈で致方がない。火事や強盜の場合などには、チト不用意な譯ではあるが、まあそんな時には、其れ迄のこと、して置くのサ。

裸で寢ては蒲團が積れ易いから、敷布を時々、換ることが必要だが、龜の子把臺に洗濯石鹸をつけてギユウ／＼洗つて居る體だから、存外積れることもない。

冬は敷蒲團を暖かにし、掛蒲團は重くしないことが肝要である。掛蒲團の重いのは、血行と呼吸を妨げる。病弱者には特に、注意すべきである。

尚ほ臥床は、平な水平位の物が、最も理想的であることに就いて、一言して置きたいと思ふ。

私は曾て、寢臺の頭の方の脚の下へ、五寸位の木を置いて、寢て見たことがあるが、一寸體が梁な様な氣がした。或る時、粉料した事件の解決に就て、相當頭腦を使ひ、やゝ疲勞を感じたので、其の寢臺の上に横たはつた。目が覺めて居る中は、さうでもなかつたが、ウト／＼と眠り始めるに、血液の激しい逆流を感じた。逆流云つては、非生理學的で變であるが、要するに鬱血した血液が、平均しようとしても、身體が水平位でないから、其れが自然に妨げられたのである。私は實に身を絞るやうは、厭な感じに襲はれた。そこで早速跳起きて、臺の下の木を除き、寢臺を眞平にして

其上に横たはつた處が、不自然不調和は、丁度潮が引く様に、退き去つて、心氣爽快、疲勞は忽ち、一掃されて仕舞つた。

其れから私は、數回此の實驗を重ねて見て、「水平位の仰臥式自然體」が、休養姿勢としては、最上のものであることこの確信を、益々強くした。問になる絹の希圖に寢るよりか、水平位の平な板の上に寢た方が、疲勞は餘程早く、回復するものである。

私は又西洋式の、上等の寢臺を用ひたこともあるし、細い竹で編んだ、寢臺に寢たこともあるが、何れも身體の何處かに、多少不自然の處があり、従つていくらかの、壓迫を受ける處も出来、血液の運行が、滑かに行かない。爲めに疲勞の回復が速に且つ、完全に行はれないのである。こんな微細な點は、一般の人達には、或は明瞭に感じないかも知れないが、私のやうな鋭敏な者には、忽ちハッキリと、自覺することが出来るのである。私などは直ぐに、厭やな息苦しい様な、感に撲たれるのである。そこで偶々、さう云ふ寢臺に寢ることがあつても、間もなく跳起きて、疊の上に寢るのが常であつて、今では寢臺はみんな、倉や物置へ抛り込んで、埃の積むのに任せてある。

姿勢を窮屈にし、身體の各機關を、不自然な形にする點に於て、ハンモックの衛生上、良くないことは云ふに及ばぬ。

私は前に仰臥の場合、枕を用いないことを御話したが、たまに横になる場合には、枕は頭が眞直ぐになつて居る程度、高さの物でありたい。但し枕は仰臥横臥とも全然用いない方が良く、重くて附言して置く。

▽疲勞一掃の秘訣

完全な休養姿勢として、「水平位に於ける仰臥式自然體」の執り方を、記して置かふと思ふ。着物や帯を緩めて、體をユツタリさせ、枕を除いて水平位に、仰臥する。疊の上でも、板の間でも、布團の上でも、凡て平な所で、デコボコや、傾斜の無いのが、宜しい。頭を上げて、氣管を築にする。脊髄と氣管とが一直線となるやう、體を眞直ぐにする。兩腕を伸ばし、掌が上に向く様にして、各體側から四十五度位の處に置く。掌を下に向ければ、腕は振れ、拇指内轉筋は内方に屈曲する。又腕を四十五度よりも上にすれば、肩にある三角筋が緊張し、下にすれば上膊三頭筋は緊張して、本當の休養姿勢とならない。

兩踵を凡そ一尺ばかり離し、兩脚を伸ばしたま、開く。爪先を立てない。全身の力をスツカリ抜いて、この筋肉をも樂に緩めて居る。ボンヤリと無邪氣に横たはる。兩眼をハツと大きく、見開いて、瞬をなる丈け少くする。視線は頭上や、後方に、定めて居る。けれども其處を、見詰めるのではない。其のまゝの形で、眯目しても宜しい。

以上の姿勢が出来たら、極めて靜かに、穩かに、腹と胸と交互の、正式自然呼吸を行ふ。正式呼吸とは、息を吸ひ込んだ時、腹が出て、吐き出した時、凹くなるやり方を、云ふのである。それを殊更に大きく力を入れてやるのではなく極めて自然に行ふのである。

すると三四回もやれば、血行は自ら平均して疲勞は去り、何時かスヤ／＼と、安らかな熟睡に、陥つて仕舞ふものである。これは不眠を癒すのに、最も簡易有効な方法であつて、絶対に無害であると同時に、元より何等の費用も、機

械も、要しないのだ。不眠の場合に、痲痺劑を用ふるが如きは、斷然避けなければいけない。

▽過を赤裸々に告白

此處で私は、自分が陥つた體育上の誤りを、赤裸々に告白し、以て益々、心身修養の根本義を、明かにしたいと思ふ。是は國家的に見ても、實に重大の問題である。何となれば、不動の姿勢の根柢に觸れて、軍隊學校等の訓練上の基礎を、明確にするものだからである。

私が獨り潛かに、無言の鍛錬をして居つた時には、其の誤りに落ちなかつた。だから明治三十三年より始めて十有二年間の鍛錬と、其の方法とを記述した明治四十四年四月二十日發行の「實驗簡易強健術」(三百二十五頁)。及び大正三年三月十五日發行の「心身強健術」(四百八十一頁)に掲げてある運動姿勢には腹の形を圓くしたものは更に無い。けれども大正三年四年、公開道場に於て、指導教授して居る中に、私は知らず／＼邪道に這入つた。邪道とは、餘りに酷い云ひ方であるけれども、今日から見れば、然う云ふより外はないのだ。

であるから大正五年七月二十七日發行の「強い身體を造る法」(七百十四頁)。大正七年八月十五日發行の「體格改造法」(六百三十四頁)中にある運動姿勢では、腹の形が、圓くなつて居る。

腹の形を圓くしても、或る程度までは、腹力を練り、健康を増進することは出来る。私自身に於ても、別に何等の障害を受くることもなく、體力は益々、増進せしむることが出来たのである。

けれども其れには、一定限度がある。或る程度以上には、力を入れることが出来ない。其れを無理に、力を入れるこ

内臓機關は非常な壓迫を蒙り、脊椎は彎曲して、折れさうな感じがして来る。
姿勢は後へ崩れさうになり、腹と腰とは全く、バラ／＼となる。

最も大なる缺點となるのは、重心が支撑底面の中央へ、眞直ぐに落ちないことである。其の結果、形を以て精神を、支配すること云ふ靈妙な働きが、全く遮断されて仕舞ふことである。

何、腹の形を圓くしたつて、精神を支配することは、立派に出来ませよと、強硬に主張する者があるかも知れない。けれども精細なる智的研究と、生命を打ち込んだ實際的經驗とを、……明治三十三年、十八歳の時より、昭和十一年五十四歳に至る三十有七年間、眞行し來つて、私は斷乎として明確に、「圓い腹の形では、清明なる光明界を啓くことは、絶対に出来ない」と斷定する。

完全なる健康と、完全なる體格と、而して明朗虚無の精神とを以て、三十有七年の永きに亘り、眞劍なる不撓の努力を重ね來つた結果、餘りにも明白に、餘りにも確實に、自己の不完全不充足、——モット酷く云へば、知らずして陥つた缺點、誤謬が分つたはこそ、潔く勇らしく、破棄すべしと、宣言するのである。

大正十三年六月十八日夜、忽ちして腰腹同力の正中心に悟入してより、私は前者と後者とは、黒と白、闇と光り、地下と天上との、差違あることを知つた。忽然として新世界に躍入した私は、此の時を劃して、クツキリと、全く別箇の者となり了した。精神状態に於て、力の性質に於て、私は全く違つた者になつて仕舞つた。

急轉直下と云はふか。倏忽變化と云はふか。截然別箇の新天地に、私は躍入した。私は其れによつて、絶對健康の秘を獲得した。其れと同時に、私の全心身は絢爛たる精神生命の幕を以て包まれた。

其れから振り返つて見れば、何と云ふゴツ／＼して居つたことか。何と云ふ窮屈なことであつたか。其れでも其の當時、私は社會の各方面から、絶對の暴風を浴せかけられた。「強い身體を造る法」などは、書肆興文社は、全國の書店から、電報の註文殺到し、刷つても刷つても、間に合はぬ位であつた。新聞雜誌書籍は競つて、其の記事論説を掲げた。現に私の手許へ贈られたものだけでも、大きな本棚に一杯詰められて居る。

▽誰か鳥の雌雄を知らむ

現在の私こそは眞自在境にあつて、肉體は絶對の力を藏し、精神は絶對の自由に酔ふて居る。然るに踏躡して更に精練苦修して居る中に、流行の浪に乗せられた私の時代は、滔々乎として過ぎ去つて仕舞つて、大正十三年十一月八日發行の「胃腸の強健法」(二百八十三頁)、大正十四年十月二十八日發行の「健康の中心を強くする法」(二百頁)、大正十四年十月三十一日發行の「川合式強健術」(四百十五頁)、昭和二年四月八日發行の「根本的健腸法」(六百二十頁)等に於て、練修時腹の形を圓くする型は、全然これを排除して、眞の正中心による腰腹同力の姿勢を、鼓吹したけれども、嗚呼、誰か鳥の雌雄を知らむや。さつちが善いか。さつちが惡いか。さつちが優れて居るか。さつちが劣つて居るか。善惡優劣、そんなことは何れにした處が、大した問題ぢやないさせられたものか。特別の注意を拂つて呉れた讀者は、更に見當らなかつた。

だが、其れも其の筈、當然のことである。私同様の經驗と、體得をした者でなければ、結局本當に、解る譯はないのだから——。

されは云つて、此の健康の唯一の鍵、自己本我を活かす最上の道を、苟くも一片、同胞愛に燃ゆる所のものがあ
るならば、さうして、黙止することが出来やう。さうして放つたらかして、置くことが出来やうぞ。たさへ何人にも理
解せられずとも——たさへ一人にも採用せられずとも……オ、さうだ。單に眞理に出なるが爲めにも、自分は鐵鞭を上
けて、大聲叱呼せねばならぬのだ。

それならはお前は、さうして、そんな過ちに落ちたのか。卑しむべき哉。私は原則に提はれたのだ。私は、理論の巷
に惑つたのだ。正直に白自する。それも悪か人に教へたからだ。人に教へるのには、理論を上手に列べたり、對照を
奇麗に拵へたりしたくなるものだ。全く健康な捨身の覺悟を以て、向上の一路に邁進奮闘した私も、人に教へるに至
つて、何時か知らず、純真無雜の本我を迷ひ出て、そんな細工した道を、彷徨いたさは、何たる白痴けたことであつ
たのか。

たがさうも、遣つて居る中に變た。姿勢が崩れ易い。急激な力強い、動作が出来ない。立つたり坐つたりした儘で、
極度の力を入れやうとするに、腰の骨が折れさうな感じがして一程限度以上はさうしても力が遣入らない。椅子運動の
腹部練修などでも、其のやり方でやれば、自分で自分の腰骨を折りさうな感じさへした。

其れであるから氣合應用の激しい型では、其の姿勢——即ち腹の形を圓くする姿勢などは執りたくとも執れないの
だ。強いてやらふとするに、鮮かな、見事な、充分に力の籠もつた練修は、出来なくなる。然るに私は、何處まで惑つ
て居つたのか。起立したまゝ、逆式呼吸を應用して、腹の形を圓くし、腹力を造る處の、私の所謂「簡易練修法」に、
其の不完全な姿勢を執つたばかりでなく、電光石火の速業である氣合應用の強健術練修法まで、無理に是れを應用しよ

うと試みたことさへある。何と云ふ馬鹿けたことであるか。まさしく私は、唾棄すべき理論的原則の、奴隷になつて居
つたのだ。

けれどもそんな無理なことは、出来得べきことではないから、氣合通則の強健術への適用は、美事に失敗して、一指
をも染めることが出来ず。僅に「簡易練修法」の牙城に立て籠もつて、其の不完全、不充分、極言すれば、誤つた形を
固執しつゝあつたのである。

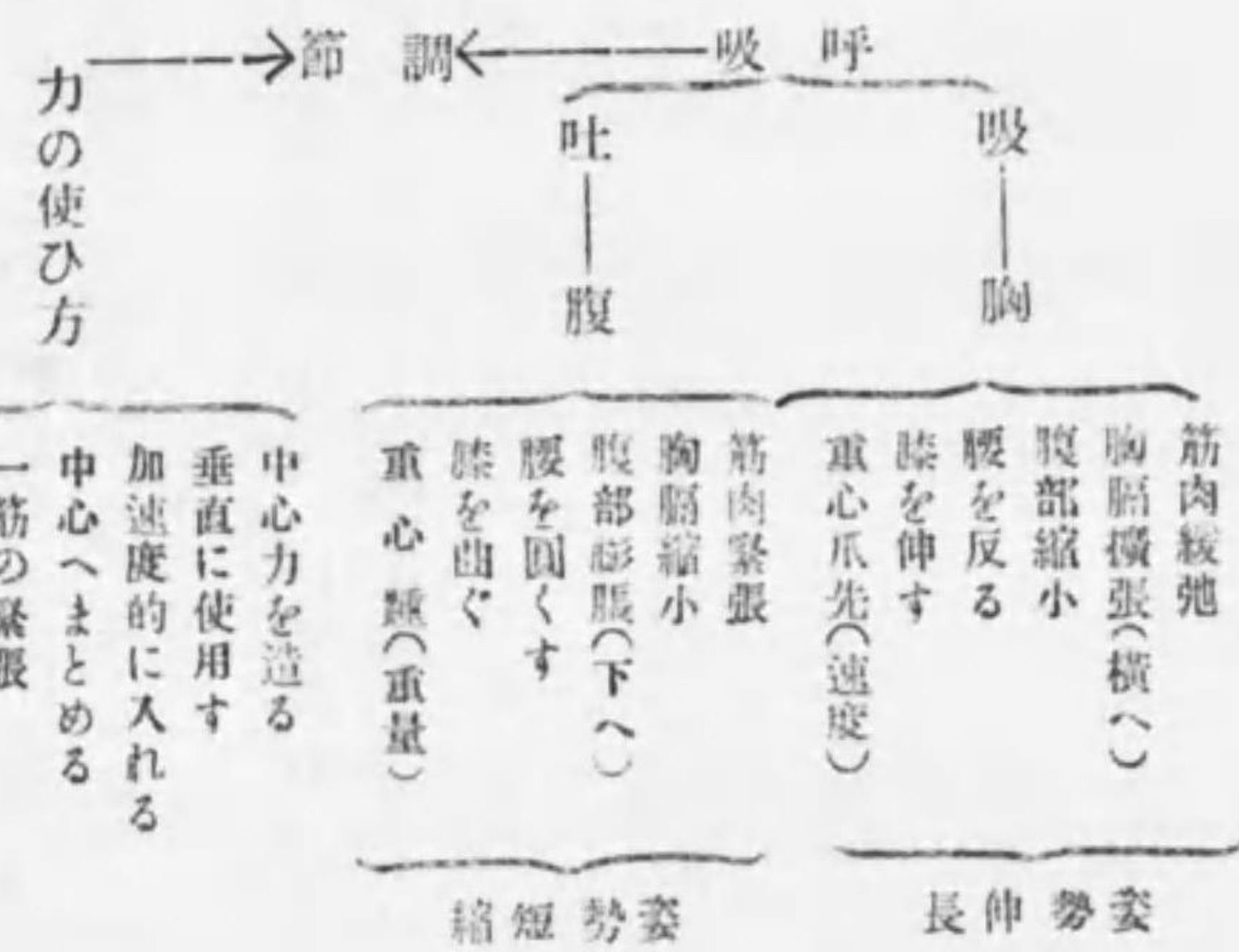
然るに大正十二年六月十八日の夜、純眞なる本我に於て、熱誠を籠め、生命をぶち込んで、練修して居つた處が、型
も原則も、悉く吹き飛ばされて仕舞つて、ドカッ——明快な無限の力が、正中心から迸り出た。此の瞬間を境とし
て、私は過去の誤りを、ハッキリ認識することが、出来たさ共に、何の躊躇もなく、弊履の如く、土芥の如く、私は其
の陋習誤謬を、叩き落として仕舞つたのである。

扱私の所謂誤りとは何か。讀者諸君。請ふ。一瞥を賜へ。左に著者體格改造法二百三十七頁の表を摘録する。

簡易強健術練習法要領

中心を礎とし呼吸調節をたし

全身の伸縮運動



かどんな誤か

先づ其處へ、這入つて行つた出發點から、御話して見ようと思ふ。「妄想の効果積らば、一身の元氣いつしか、腰脚足心の間に充延して、臍下氣然たること、未だ條打ちせざる鞠の如けん」。「嗜腹氣の如く、又鞠の如くならん」。最初は解剖生理に基いて組織した方法を、日本武道の精髄たる腹力を以て、實行してやらうと、簡單に考へ、簡單にやつて居つたのであるが、以上の字句を讀むに至つて、私は腹力を、充分に造つた場合に於ける、腹の形は、圓形たなと思つた。

「布を以て臍下腹上を緊縛して、臍下へ氣息を、充實せしむるなり。これを行ふには、其の體を柔和にし、肩を垂れ背を屈め、凡て胸、腹、肩、髀を虚にして、只臍下に氣息を充實するなり」。「面を伏せて、臍中を覗くやうにし、鼻頭と臍とを對せしむ」と、腹の形を圓くする方法を讀むに及んで、其の觀念は益々強くなつた。

讀つて、自己の練習法を、一貫する要領に就て思へらく。「腹の形を圓くすると、鳩尾の處は凹くなる。鳩尾を凹くすると、肩は前へ出て、胸膈は縮まる。胸膈が縮まれば、肺は收縮する。肺が收縮すれば、息は吐き出した方が、自然である。息を吐き出して、胸を屈めれば、腰は自ら彎曲する。腰が彎曲すれば、膝は折れる。膝が折れ、は重心は自ら、踵に落ちる。姿勢は短縮する。

息を吐いて、腹の形を圓くしたから、次に來るべき動作は、息を吸ひ込むことではなからぬ。息を吸ひ込めば、肺は膨脹する。肺が膨脹すれば、胸膈は擴張する。胸膈が擴張すれば、鳩尾は伸びる。鳩尾が伸びれば、腹は凹くなる

胸を開いて、息を吸ひ込めば、腰は自ら反る。腰を反れば膝は伸びる。膝が伸びれば重心は、自ら爪先に落ちる。姿勢は伸長する。故に強健術練習法は、呼吸を調節したる、全身の伸縮運動であつて、息を吐いて、腹の形を圓くし、腹へ力を入れたから、胸を開いて、息を吹ひ込み、精力の補給をなす」と。

かくして前掲の表となつて、現れたのである。其れに對する私の解剖學的運動生理學的の解釋には、更に誤りは無い。

たが別箇の見地に立つて、大所高所から遠觀すると、先づ其の出發基點に於て、根本の誤りがある。何ぞや。

第一、其れでは姿勢が崩れたり、固くなつたりする。第二、内臟諸機關が、不自然な壓迫を受ける。第三、是れが最も重要な問題であつて、腰を曲げることによつて、薦骨神経叢から脊髄神経を通過して、腦神経に及ぼす靈妙無限の作用が、全く遮断されて、仕舞ふことである。

従つて健康上の實際的效果に於ても、まるで天地書圖の、差異があるのである。

然らばお前は、先哲大賢の説かれた處のものを、不完全、不充分のものとして、拒否するの乎。然り——。さうた……。

私は明確に即答する。「然り。其れは尙ほ、修養途上の言であつて、既に、既に、既に、最上、完全、圓滿のものではない」。

正しい型とは、何だ

では現在のお前と、同一意見のものが、他にある乎。ある。ある。ある。

「靜かに壁に向ひて、褥上に坐し、背骨の下、膝の下を平かにし、身を直にして、前に屈らす。後へ仰がす。左右に傾かす。耳は肩に對して鼻は脛に對し、——」云々。(指月禪師)

「頭首と頸部と身體とを、一直線ならしむべし」。(瑜伽師)

「正身端坐すべし、左へそはたち、右へ傾き、前に屈り、後に仰ぐこと勿れ。必ず耳と肩と對し、鼻と脛と對すべし」。(普勸坐禪儀)

是れた。正中心を造るの要訣は、悉く此處に喝破し盡されて居る。

だが私は、是れを讀んで、解つた譯ではない。讀んだ丈で、これが前者に、優つて居るなと、解る筈は、あり得ないではないか。

たゞ私は前述のやうな理由で、呼吸と胸腹との關係を、截然と對照的表に、造り得たことを、心潜かに快なりとして自己の練習法を熟練して、此の方則に、合致せしめよう努めた。そして熟練すれば輕妙に、美術的に、實演し得らるやうに、なれるものご期待した。

そして其の方則を、椅子運動法にも、明確に適用しよう勵んだ。これは椅子に、腰かけてやるのであるから、姿勢の崩れることだけは、防ぎ得るので、一層其の不完全な點に、心附かなかつた。たゞ其の腹の運動の場合、息を吐き出して、腹へ力を入れる場合、椅子の板を兩手で攜んで、グイと持ち上げるやうにし、以て腹筋の緊張を、援ける動作を酷くやるさ、腰の骨はまるで、折れさうな感じがするので、これでは一寸困るな。自分で手加減をして、控へなければ

ならぬのか。チト具合が面白くないぞと、思ひ浮んだ。

けれども此れより外、致方はあるまいと思つて、其の要領に従つて、練習して居つた。然るに大正十二年六月、出し抜きに、正中心の嚙にぶつかつて、其の偉大にして、輝かしき境地に躍入してから、腰から腹へ、腹から腰へ、移動する動作は、一方に偏した不完全な、姿勢であることが、明瞭に理解されたのである。

此處に於て、後者を以て、前者と比較する。まるで比較にはならない。後者は奔放不羈、天馬空を行くが如き、大自在境であり、前者は鼻を絶壁に打ちつけたやうな、ゴツ／＼した窮屈さを、感ぜざるを得ない。

前者の力は程度があり、直に支るけれども、後者にあつては、まさに無限の力が、——暫らくこの非科學的な言を用ふることを、許して貰ひい。力の性質を現はすのに、他に適當な言葉が見當らないのだ。——正中心から迸り出て、踏んで／＼、踏み附けても、叩いて／＼、叩き附けても、圓融無礙、潤達自由、虚々然として、雲上にあるが如く、空々乎として、洋上に浮ぶが如きものである。

是れは即ち體驗である。體得である。身親しく是れに觸れ、眼明かに是れを視るのであつて、何等論議を弄ぶの、餘地を存しない。此處に至れば、形を以て直に機械の如くに、精神が支配される。肉體上の健康問題の如き、一度にサラリと、解決されるなんか、當然のことであつて、更に怪しむには足らない。聖純の光明、常に全身を領し盡して、新生命は躍如として、絶へず血脈に流る。健康何ものぞ。強力何ものぞ。つまらん、そんなものは、……。つまらんぞそんなものは——。正中心の根本をさへ得たならば、そんなものは、着物の裾に喰附いて來る埃見たやうに、自然に附隨して來るものだ。

如何にしたら、健康になり得るか。如何にしたら、強大な體力を養ひ得るか。人は如何なるものを、感ぜしめても、此の寶を得ようぞ狂奔する。廢せ。つまらんことだぞ諸君。單なる健康、單なる強力、何だ、そんなものを、たゞ其れ丈けのものならば、下らんものだ。掃蕪へでもぶち込んで仕舞へ。

實に肉體のみならず、精神、魂共に健全にして、清眞の光明に、純化せらるゝの道があるとしたならば、人は須く全力を振つて、これが獲得に邁進せねばならぬ。

たがしかく一擧にして、心身兩方面の健全を圖り、天眞の大道に、合一するが如き妙法が、果して現世に、存在するものであらうか。

在る。在る。在つて各人の裏に備へられて居るのだ。其れは云ふまでもなく、腰腹同力によつて、造らるゝ處の、正中心である。「其れ以外には、絶対に無い」と、私は斷言する。

驚くべき獨斷だぞ、語る者があるならば、そは無縁の徒なりとして、其の人の自由に任せろ。

▽仰いで神に謝す

私には是の磐石不動の大確信がある。たゞへ身は、八裂きにされようとも、猛火に投じて、焼かれようとも、斷乎として、寸毫も動かさなかつた殉教者の信念は、私も明確に持つて居る。其れは多年、眞剣な努力と、經驗を重ね來つて悟入し、體得し、微塵も離れ、感ぜぬ餘地を持たないからである。

かく私は、腹力を造るのに、腹の形を圓くする方法を、自らは良しと思つて、實行繼續すること、大正四年より大正

十二年に至る九ヶ年間である。然るに十二年六月、偶然——ホントに偶然……天光に撲たれたるが如く、天空海淵壯快絶妙の正中心を啓發され、冷靜嚴密に審査検討した結果、其の場合に於ける腹の形は、鳩尾を伸ばした楕圓形であることが、ハッキリした。

爾來其れによつて、鍛錬修養すること、昭和十一年の今日に至るまで、實に十有四年、兩者共に此の如く、長年月に亘つて、而も兩者とも、實に眞面目に熱心に、眞實に本氣に、精神生命をぶち込んでやつたのだ。

其の結果、兩者の間には、全然比較にならん差異、懸隔があることを、明瞭に體驗することが、出来たのである。

だから私は、大正十二年以後は、身體各部の操練法に於て、腹の形を固くして、腹力を造ること云ふことは、假りにもやる氣にはなれなかつた。

適にだ。一寸以前の型でやつて見ようかなと、やつて見たこともあるけれども、オー腰やだ。とても堪へられない不自然、不合理、不完全、厭やな、窮屈な、不愉快な感じは全身を襲ふて、とても、とても、假りにもやる氣分にはなれない。オー堪まらないと、直ぐ廢めて仕舞ふ。

然り。分らぬ昔ならば、イザ知らず、一度この清明調達の眞境を、啓かれてから、私は腰の崩れた姿勢などホンの試みにやることすら、厭やで堪へられないのだ。これは私が精神的に、神聖的に厭やだと、思ふ譯ではなく、天眞自由の形に置かれて、生命を歡喜に躍る私の内臓機關、其のものが、窮屈不自然な、壓迫に堪え得ずして、反撥する生理的自然的叫びであるのだ。

仰いで神に謝す。私にこの不朽なる至寶を與へ給へることを。神よ。爾は何が故に、隠隠見る影もなき私に、かくも

無量の大恩寵を垂れ給へる。我れ今、我が正中心の平誠を捧げて、爾が光明の裳裾に響る、ことを得たり。普施なすなきの我を、絶えず鞭打せられ、辱きて、此の聖境に到らし給へることを、深謝し奉る。世界人類の上に、平等に與へ給へるこの寶庫を、我が兄弟姉妹達が啓き得て、肉體の健全と、精神の歡喜とに、常に浸さる、やう、爾の恩寵を、垂れ給はんことを、祈り奉る。

私の向上躍進は、かくの如く、明確なる體驗得であるから、私自身に於ては、何等の疑ひもなければ、何等の惑も無い。暗夜電光一閃して、眼前の事物が、照し出されたるが如く、ハッキリして居るのであるから、何等論議の餘地はない。従つて私自身に於ては、何等研究の必要もないのだ。

だが一應、理論的検討を施して見ても解剖學上、各部機關の位置を正しくする、腰腹同力の姿勢の方が、合理的完全のものであることは、明々白々である。

即ち心身兩方面を、同時に完全に、修養するの秘訣は、腰腹同量の力が造らる、正中心の一點にあり。其の場合に於ける、腹の形は、楕圓形である、私は確定し、強調する。

オ、我れ伏して、感謝の祈りを、捧げたことも幾度ぞ。「凡て疲れたる者、重きを負へる者は、我に來れ。我れ爾曹を休ません」。友よ。恩寵の安息所は、汝の中心に與へられてゐるのだ。

「夕暮靜かに祈りせむとて、世の煩ひより暫し免る。神より外には聞く者もなき、木陰にひれ伏し罪を悔いぬ。憂ひも憐みも我が御神に、任すことをぞ、喜びさせん。浮世の嵐に漂ふ時も、天の光を見て、いよ、勇む。身に泌み渡れる此の夕暮の、得ならぬ景色を如何で忘れむ」。

▽ポカツ——空、空、空

我が大本を確守して、謙虚廣く學ぶべしとして居つた私は、あらゆるものから、教へを受くることに努めて居つた。凡ての體育運動、體法、及一切の武術はもとよりのこと、軍隊の教練演習から、舞踊、作法、禮式、茶の湯、芝居、職業、扱は講演、説教、和洋音楽、義太夫、浪花節に至るまで、熱心に熟視し、傾聴して、其の中から、透徹した一道の流れを汲み、階調のある動作、洗練された技能に觸れ、苟くも我が練修法の改善に、資するものがあるならば、取つて以て、其の糧とするに、努力し來つたのである。

であるから體育運動體法に、關する書類のみにても、東西古今に渉り、讀破することに、實に五百四十餘種の多きに達した。其の書名は参考のため、大正七年八月十五日發行の拙著、體格改善法百二十七頁より百三十三頁に亘り、六號活字でペツタリと、掲載されて居る。而も私は其れ等の全部に亘り、滿幅の興味と、熱心を傾注して、熟讀し精讀したのである。

そして何れを讀んで見ても、只感服敬服の外なく、自分の研究経験などは、つまらん淺薄な、恥しいもの、やうにか、思はれてならなかつた。謙遜は通り越して、寧ろ始終自らを蔑視し、卑下して居つた。

然るに大正十二年六月、忽として正中心の眞髓に、落節してより、ポカツと凡ては、打ち抜けて仕舞つた。見渡す限り、碧く澄んだ大空、オ、其處には何も無い。何も要らない。「千代能がいたぐ桶の底ぬけて、水たまらねは月も宿らず」。水も底もぶち抜けて、突き徹して、水もなければ眞如の月もない。凡ては無である。空である。處である。

而も只此の正中心にさへ活きたならば、凡ては此のまゝで良いんだ。天も地も、山も森も、海も川も、鳥も獸も人も凡ては此のまゝで良いんだ。このまゝで最上である。私は、此のまゝ生きて、此のまゝ死んで行けば良いんだ。然り。此のまゝで、凡ては最上である。凡ては恵まれて居り、凡ては備えられて居る。

ポカツ——空、空、空、空、何も要らない。凡ては塵の塵だ。我に此の力あり。我に此の生命あり。此の光あり。此の眞理あり。此の道あり。恒初に繋り、永遠を貫く。私にはもう、何も要らないのだ。

今まで偉さうに見へた一切の妻が、何と見すほらしくなつたことよ。塵、芥だ。今はさうか知らないが、學生時代に散歩して、穢いなと思つた、神田河岸の埃溜見たやうなものだ。……と極端に思はるゝまで、凡ては低く見へること程左様に、正中心の世界は輝かしく力強いものなんだ。

だから私は、何も要らなくなつた。過去の一切を抛つて仕舞つた。宗教、哲學、詩文、藝術、一切を抛ち去つた。況んや紛々たる、此々たる、煩瑣なる體育健康衛生等に關する書類や、方法の如き、私は反古紙の如くに擲ち去つた。雜誌でも、新聞でも、そんなことに關する記事は一切、目を過ぎない。意地で讀まない譯でも、威張つて見ない譯でも何でも無い。讀む気分になれないのだ。見る必要がなくなつたのだ。私にとつては、其れ等は凡て星辰世界の出來事同様、全く無關係、不必要のこと、なつて仕舞つた。適に端しッほを見かけても、つまらなく、馬鹿くしくなつて、直ぐ投げ捨て、仕舞ふ。

天真自然の大道より視れば、人間の細工の、如何に淺薄であることよ。況んや營利のために、巧妙な理論的、或は横着な神靈的の、粉飾を施したもの、如きに至つては。俗臭鼻を刺して、面を向けるさへ、忍び得ないのだ。煩さい。

穢い。去れッ。去れッ。去れッ。

▽斷乎！排撃せよ

頃日私は、知人から、健康法に於て、第一流の大家と稱せられてある人の、新著を贈られた。例によつて私は、更に讀まない。イヤさうしても、讀む氣になれない。だが折角贈つて呉れた厚意に對して、バラ／＼と撥ぐつて、寫眞と挿畫を一瞥した。

私の眼はチラ／＼した。眩暈がしさうた。私は眼を細くし、顔を凝めた。オ、かなわんなさ獨り語した。——。私は其處に、何を認めたのか。私が九年間、誤りを繼續して、懇々して居る處の、腹の形を、圓くする處の型が、唯一最上の方法として、多数の寫眞を掲げて、力説されて居るではないか。オ、ツ、何さしやう。

卷間無名の士の戯言ならば、もさより齒牙にかくるに、足らぬことであるけれども、苟も一流大家として、尊崇されて居る人の主張であり、且つ又當局に向つて、積極的に、軍隊學校に於ける體育上の姿勢は、まさにかく改正すべしと運動しつゝ、あるに於ては、日本國民の將來を誤ることなきにあらざり、馬鞭を斬るの表情を以て、茲にこれを指摘するものである。

私は内容を讀まぬ、讀過するの忍耐力が無いのだ。(これは敢て、此の書の上に、限らぬことは前述の通り)讀まなくて、これを論評するのは、少くも輕卒であり、無責任であるとの、譏を免るゝことは出来まいと、私を責むる方があるかも知れない。足れり。足れり。一枚の寫眞を瞥見した丈けでも斷じて間違はないのだ。

柔に滑極なのは、剛、柔、未進、弓の堂々たる師範達が、敢て腰を屈して、此の誤れる型を、自己の武術の型に、強用し、以て其の醜劣な姿勢を、寫眞を連ねて、曝して居る滑稽さである。

思ふに彼等が、師範の地位に進むまでには、彼等獨自の正しき姿勢によつて、練習を積んだからこそ、其の地位に到達することが、出来たので。それを尤もらしい理窟を聞かされると、自己の正しき型を迷ひ出で、却つて不完全、不自然の邪道に、陥ることは、何たることか。是れ畢竟その練習が、單なる技能の上止まつて、進んで武道の精神的極致を、窮むるに至らなかつたからである。腰腹同力の正中心を鍛え得て、心身合一の妙境に到達して居れば、かゝる恐に陥るの懼れは、毫末も存せざる筈である。

同書に掲げられた不動の姿勢、運動競技の姿勢、何れも悉く不良不可なり。殊に兩腕を伸ばして頭上に上げながら尙ほ胸を前に風め、腹を圓くして居るが如き、何ぞ云ふ無理な形であるか。

オ、目まぐるしき不自然、窮屈な、姿勢の寫眞であることよ。それが武術競技等、閃電的活動を要する場合に、背を風め、胸を縮め、腹を圓くして、さうかさ云へば、固く守る場合へ固く守る場合でも、此の姿勢は最良のものではないのだに、執るべき態度を執つて、居るのであるから、寫眞を一見した丈けでも、既に自然的調和が破られて居ることが、直感せられるのだ。

これは私の過去の、過ちに於けるが如く、理論と方則とに捉はれて、實際の活機を、没却したからである。それとも一つは、創案者が其の方面に於ける、深刻なる經驗を持たないからである。

現に私の如き、原則としては、腹を圓くする方法を樹てながら、其れは僅に、簡易練習法に適用した丈けであつて、

速度を使つて、電光石火の勢ひでやる、氣合應用強健運動の方へは、適用することが、出来なかつたではないか。かくの如く、敏活な動作を要する場合に於て、腹の形を、圓くして居ることは、根本的に誤つて居るのである。

静止した時でも、其れは非常に不自然で、窮屈で無理である。だから其の書で、腹だけヒヨコンと圓く出して、「完全姿勢」と銘を打つたものこそ、却つて不自然不合理のものであり、そして不良不自然姿勢と、同書で指摘されたもの、方こそ、寧ろ完全姿勢に近いものである。

其の他、各種操練の圖を見て、ア、目がチラ／＼する。恐ろしいことをやり居るなど、私は吐かざるを得なかつた。私が毅然として、自己の非を揚ぐり捨てた様に、同氏も亦眞理の大道のため、日本國民の健康増進のために、速に其の非を一擲せられんことを切望せざるを得ない。

同會顧問二本醫學博士にお會ひした時、私は痛烈に此の點を論難し、是非とも速に、改正するやう御勸告ありたしと、切言した時、博士は、そんなことは知らなかつた。今度逢つたらよく云つてやらふと、即答せられた。さうして二本博士は、私の意見と全然同一であつたことを、附言して置く。

本書を終りまで精讀せられた方は、正に心身修養の、最根本義であること、私が確信し、強調して居ることが、御解りのこと、思ふ。其れあつて、始めて、凡ては解決せられ、其れなくては、凡てはゼロだ。

是れ私が、鐵鞭を上げて自ら鞭うつと共に、他の誤謬までも、忌憚なく指摘した所以であつて、某氏はもよより喜んで、私の奇望を容るゝの、寛洪を持たれるだらふし、公正なる讀者諸君も亦、私の誠意を認めて、假借なき毒筆を寛恕せらるゝ事と信ずる。

▽奇蹟か僥倖かサタンよ退け

かく私は自ら、魯鈍に鞭つて、努力奮勵した。だから私は、眞剣な自己の努力なしに、催眠術をかけて、貰つたことで氣合をかけて、貰つたからして、神變不可思議の、靈術をかけて貰つたからして——そんなことで、實質的眞健康が、得られやうとは、毫も信じなかつた。

練習を始めた當時、其の信念であり、而して三十有餘年間、深酷な經驗を、積み來つた今日、私の其の信念は、益々強固である。奇蹟か、僥倖か。サタンよ、退け。天理によらずして、人は何物をも、得ることは出来ないのだ。

然り。一夜の雨で疾生した濕地菌は又、一陣の風によつて、唸くも、吹き倒されて仕舞ふ。樺や檜は三十年四十年、霜雪を凌ぎ、風雨に堪へて、始めて、石のやうな堅い材となり得るのだ。

磨礫は常に、百煉の金の如くすべし。急就の者は、遂養にあらず。施爲は宜しく千鈞の弩に似るべし。輕發の者は、宏功なし。努力なる哉。眞剣なる哉。努力の汗に感激あり。發憤あり。希望あり。樂みあり。其れが如何なる方面の、ことであるにもせよ。眞剣な努力をした物語りに對しては、私は身につまされて、他人事は思はれない。心躍りて熱涙屢々、眼眶に浮ぶことすらもある。武術の達人の、立志談はもよりのこと、各種運動競技の選手や、ボキシング、レスリングの選手等が、血の滲むやうな練修振り、際どい藝に、黙達しやうとする輕業師の精勵、扱は、發明發見家が百折不撓の苦心に至るまでも、私の心を、限りなく感激せしめた。よし自分も亦、其のやうな意氣込みを以て、突き進んでやらふと、瘦せかけた腕を擦つて、新なる勇氣を振ひ起したことも幾度ぞ。

努力なる哉。腸胃もからだぬ、眞剣の努力に對しては、天も亦動き、其の酬いを與へ給ふであらふ。天は自ら助くる者を、助くご云ふが、自ら助くるの努力を、敢てせざる者に對しては、天も人も、如何なる方法も、之れを助くる道は存在しないのだ。

▽天晴れ地明かなり

オ、楽しい。活々とした曙光、筋太き頸、廣い肩巾、張り切つた胸、弓形して垂れた兩腕、股から次第に、細くなつて、兩腕をつければ、ピッタリとして、隙もない肉付き、全身に漲る冲天の氣魄、轟々として起つ、力強き姿の輝かすきを見ずや。

若し夫れ、洗練された中心力が、凜然として發動しやうか。龍嶺虎搏の猛氣、颯爽として捲き起り、白光一閃、百邪一斷、限りなく進り出る男性美の極致、而も悠揚迫らざる、基本自然體の調和姿勢からは、純眞清淨の香りが、梅花の如くに溢れ落つ。

病魔何するものぞ。老衰何するものぞ。遠く影を消め去つて、「天晴れ地明かなり」。精神も肉體も、眼に映る一切も、只これ「明朗」の二字に盡きる。歲月本と長くして、忙わしき者自ら健れりとなす。天地本と寛くして、怯るゝ者自ら狭しとなす。風花雪月本と閒にして、勞攘の者自ら冗なりとなす。

而も私は、自然を離れた一切の人工的贅物を退けた。酒、煙草、茶、菓子ほもこより、あらゆる醫藥、あらゆる滋養劑は悉く、キツパリと、ハッキリと徹底的に退けた。一切凡て不要なんだ。

何？。酒は血行を良くし、煙草には殺菌力あり、茶はビタミンを含み、糖分は疲勞を癒すぞ、……下らんことを云ふな。清水と新鮮な野菜と、而して中心の練習まで、其れ等の目的は、易々として達せられるのだ。

有効無害？、有害無益？、そんなことは問はずもがな。天真至妙の大自然と、合一し、簡素勤勉の生活をして居れば健全の恩寵は自ら汝の上に惠まれむ。

諸君、私の道に來らむとするならば、人爲的細工は、一切凡て、無用なりと知れ。敢て健者たるを、病者たるを、問はないのである。

▽貧しきが故に、汝は健かだ

人参製劑だの、活力の素だの、やれ蛇の酒だの、やれ沃度がさうの、かうのぞ、煩さい。煩さい。止めて呉れ。おれの机の上から、そんな埃見たやうなものを、スツカリ掃き出して、溝渠の中に、放り込んで仕舞へ。そして一拭ひ、雑巾をかけてくれ。綺麗な水で、能く洗つてな——。たまたらんど、垢もなき物で、ゴチャ／＼されては——。

人間一切の小細工を捨て、來りて天地の眞自然を見よや。活眼を開いて、宇宙眞理の姿を直視せよ。人はもこより凡ての生物は皆、自然より生じ、自然の裡に活く。生物も亦、自然現象の一たるに過ぎない。かるが故に、生物は自然と離れては、存在し得ないと同時に又、自然と俱に在りさへすればた。健全であるのが當然である。何物をも要せず。何物をも加へず。其のまゝ、只其のまゝにて、健康と光明との天恵は、到る處に、滿ち溢れて居るではないか。

見へないか君、見へまいね、本當には——君達の眼鏡は、文明中毒で、曇つて居るんだからな。……富貴の叢中に生

長ずるの、嗜欲は猛火の如く、機勢は烈路に傾たり。人を焚くに至らざるも、必ず將に、自ら燦かんぞす。
 弱き友よ。貧しきを乱つこと勿れ。貧しき者は幸なり。貧しきが故、汝は心身ともに、健かなることを得るのだ。
 富める者も、健全なる心身を得るがためには、其の富を要せぬ。其の富を離れて、貧しきと同じ衣食住を、執るのでなければ、健全の清福は與へられない。人は富なくして弱くなり、病者となるのではなくして、衣食住共に有らずもがなの人爲的贅澤を以て、皆自己の健康を、破りつゝあるのだ。
 自然と我こそで、凡ては事足る。而して我が衷なる眞中心を、活かすや、否やの一點に眞健康の運命は、懸けられて居る。著る者は、富みて足らず。何ぞ儉者の貧にして、餘りあるに如かむ。賈者は勞して功を失ふ。何ぞ拙者の逸して眞を全うするに如かむ。

これぞ私が、四十年近くの長日月、不眠の銀燭を續け、二十年間、伊豆山中の僻村に潛みて、孤獨對天の修養より、體得したる不朽の眞理である。天下、一人の共鳴する者もなく、一人の理解する者もなく、——吾世を擧げて悉く、反響攻撃しやうとも、私の此の信念は微塵も動かぬ。……元來世間なんて、一寸も相手にして、あるんじやないから——。然り。私は只眞理に向つて、直進すれば足る。眞理を證するが爲めには、鼎鏝尙且きの大確信が、嚴乎として我が衷に存在する。茲に私には無限の聖樂がある。漂泊の士は、必ず濃艶者の厭ふ所となる。檢飾の人は多くは放肆者の思む所となる。君子、此れに處して、固より操履を、變ずべからず。

▽——孤獨——

道に忠なるの士は、患難に處して、感えず、宴遊に當りて、悔慮し、機察に遇ふて懼れず。惺惺に對して、心を傷ましむ。心友二荒芳徳伯が、曾て、御家族一同で、八幡野の私の居を訪ねられ、一夜卓を圍んで、語り合つた時、私に向つて、「眞に天下、不羈獨立の士ですね。あなたに會ふと、關の氣に撲たれる」と云はれた時、私の胸は、知己の感に熱くなつた。たゞつまらぬ環境にあつて、侃々諤々、正道に殉せんとする私を見て、憐んで曰く、「背景がよくないねえ」と。然り。鶏を割くの、牛刀を要しない。況んや、正宗の名刀をや。小人と仇讐するを休めよ。小人は自ら對頭あり。君子に向つて媚媚するを休めよ。君子は原と私恵なし。

だが、吉良上野介に遭遇しない、幾多無名の大石良雄が、泉岳寺内、主君の墓前に仇敵の首級を、供へないにしてもこれと同じ潔き精神を、持つ者があつたならば、士道から見れば、仇討を遂げた大石良雄と、變りはないのだ。背景の情ない貧弱さを、許されよ。達磨の背書は、陰森たる壁であつたのだ。
 石火光中、長を争ひ、短を競ふ。幾何ぞ。蝸牛角上、雌を競べ、雄を論ず。許大の世界ぞ。だが、「我は只、眞理に思なれば足る」。さうだ。帝都の中央に於て、莊麗なる大講堂内、數千の知識階級に向つて、眞理を主張する時でも、山の中の片田舎で、山衣を着た炭院、襦袢を引つかけた漁師等と、枯れ草を敷いて、ちつほけな、ちつほけな、吝ちなけち臭い、而も結構、惡辣陰險な術策を弄する、蝸牛角上の争ひを批判する場合でも、眞正公平なる態度を、持つることには於ては、私には寸毫の差もないのだ。其の實際的效果に至つては、まさに天地雷霆の、違ひがある譯であるが、正道に忠なるの、根本基點に至つては、變ることはないのである。
 然り。我は眞理と直面して、固く義を執り、道を守れば、即ち足る。又何ぞ、深く自らの愚直を、悲しむことをしよ

うや。詐りの社會、淋しき人世、今や清友潔士を得ることが難い。「苔むす岩に座を占めて、下ゆく水を眺めつゝ、心養ふ其の折も、又は人なく主なき、森の下草ふみ分けて、静けき探る其の折も、野阿ひの鹿につれられて、高嶺に登り谷に降り、龍の音聴く其の折も、尙ほ獨りには非ずかし。言葉交して打ち語る、自然の友こそ何時も身に。……されど競争衝突の、騒ぎ絶えぬ人界に、身は置きながら幸福の、光を共に受け難き。請許あまたの世の中に、遊ぶ我こそ只獨り、榮花の春も追ひ來ねば、昨日の友は今日の敵、死すまで平ふ人もなし。世に捨てられて忘られて、残る我が身は唯こゝに、是れこそまことの獨りなれ」。「暗き此の世に墓場を見め、荒野を獨り彷徨ふ時、神に謝せよ。汝只泣く者よ。泣くは良し。是れ輕き苦痛なり。アダム樂園を逐はれし以來、是れより輕き苦痛あるなし。涙？、涙何ものぞ。母の守歌、聞きながら、嬰兒は籃の中で泣く。天の美想の降る時、詩人の頬に垂る雫、ア、憂ひに沈むものよ。ア、患難と恐怖の下に、疲れし頭を垂る者よ。汝も愛せらるゝなり」。

△ピラトの叫び

二千年の昔、ピラトの法庭に立つて、キリスト、イエスは述べられた。「我れは眞理を證せんが爲めに來た。凡て眞理につく者は、我が聲を聞く」こ。ピラトはたづねた。「眞理とは、何ぞや」。イエス答へず。ピラトも訊かず。ソコへ出て行つて、豺狼の如くに、猛り狂ふ群衆に向つて云つた。「我れ此の人に、罪あるを見ず」。罪あるを見ずと信じ、且つ明言しながら、彼はキリストを磔殺して仕舞つた。眞の眞理は、かくの如く世に取扱はるゝものた。偽りの眞理、眞理の假面は、大宣傳によつて、世に持て囃される。眞理とは何ぞや。眞理とは何ぞや。眞理

とは何ぞや。ピラトの叫びは、何時になつても、變らない。

眞に眞理を奉ずる者は、孤立獨行、漠々々々たる大宇宙の旅に、只獨り、淋しき歩みを續けなければならぬ。

だが、苟くも向上の志を抱く者は、眞理と俱にあり、眞理と共に闘ふ、ならば、それで本望なんだ。何の——下らん人間の毀譽褒貶なんて、ソンなものに、左右せられて、何とする。

私は平凡の眞を、愛する者だ。私は平凡の美に酔ふものた。人にしても、學問は無くとも、才能は無くとも、地位は無くとも、只眞實でさへあれば、只純情でさへあれば、最も好ましく、最も慕はしい。眞實の心なく、正義の觀念なく不義の富の力により、阿媚佞奸の術きにより、たらしなき政黨の曲庇により、縣會議員になり、代議士になり、良民を眼下に、威張り散らすが如き匹夫輩に至つては、唾棄するも猶ほ、足らぬ氣がするけれども、ギョウ／＼した服装で、自動車を驅る處は、仲々見掛が良いものた。何？。これは噂話ぢやない。鼻につかへる程、有り餘る事實なんだ。そして是れは何も、政黨屋ばかりのことぢやない。實業界は云はずもがな。最も神聖なるべき宗教界、教育界に於てすらも此の徳が決して、缺くはないのた。ア、地味な、飾氣のない、誤聞化しない、眞實の道は、何處にか之れを、求むる

ことが出来やうぞう！。

私は平凡の玄妙を愛ぶ。平凡の眞と美とを讀へる。但し平凡は、鄙俗とは異なる。私が云ふ處の平凡は、其のまゝの眞を、指すのである。嘘偽虚飾があれば、其れはもう眞の、平凡ではないのた。

我れ眞理と俱なれば、平凡は常に我と共にある。平凡は眞なり。美なり。凡てのもの皆、平凡であつて、平凡は到る處にある。故に天下到る處、是れ眞、到る處是れ美である。眞と美とは、到る處にあり、絶えず我が身と共にあるが故に

私は特に名勝に遊びたいと、云ふ氣を起したことがない。偶々所用のために、或は人に誘はれて、天下有数の遊藝地に遊んで、其處に人工が加味されたり、茶屋や土産物屋などが、ゴテ／＼と列んで居つて、黄色い聲で呼び立てられたりなんかするに、趣味も風流も、忽ちフツ飛んで仕舞つて、一刻でも早く、此の俗境を逃れて、人無き荒野の雜草の中に、坐つて見たい氣分一杯となる。直ぐ隣村にある東洋一の川奈ゴルフ場も、伊東への往復に、始終其の前を通るけれども、未だ一度も見たいことはない。一年一度の八幡野の祭に、立派な屋臺が出て、其れには私の家の先祖が、美しい狷々緋の幕を上げてあり、村人は連日連夜の酒盛で、歌ひつ踊りつ、大賑ひたさ聞ければ、此處へ来てもう二十年になるのに、私はまた一度も其れを見ることがない。自分の部落の祭でさへも、見たことがないもの、同村内でも、他の三部落の祭は、猶ほ更行つたことはない。祝賀會でも、歡迎會でも、送別會でも、宴會には殆ど出たことがない。——だが……

不惑の祭は、我が衷にある。歌舞管絃の遊藝場は、我が中心にある。天下の絶勝は、我が腰腹の間にある。又何をか求めんや。聴け。笈の水が、タンクに落ちて響く天眞の樂を、私は覺えず、歩みを留めて、其の微妙の音に、聞き惚れる。オ、其れこそは、眞理の調だ。水遠の聲だ。無心の悟りだ。雲興りて、悠然として共に逝き、雨滴りて、冷然として俱に清く、鳥啼いて、欣然として會する有り。花落ちて油然として自得す。何れの地か、眞境に非ざらむ。何れの物にか、眞機なからむ。

三十有七年間、眞剣な努力を不惑に積んで、贏ち得た處のものは、此の平凡而昂の道であつた。さは云へ其れは、生命を打ち込んだ、鮮血滴る體験による確信である。

而も、健康の根本たる清明なる中心を得れば、宇宙の大道も亦、自ら鮮かに眼前に展開されて来る。自ら展開されて来るのであつて、何等姑息的な細工や、思考などは、棄して居らない。無念である。無心である。其處へ映り来る聲である。天啓である。だから、強い確信が伴ふ。明かである。明白々である。明晃々の白日下に曝されて居るのだから、寸毫も疑ふ餘地はないのだ。燦爛たる粉飾を棄らした偶像を仰いで、滿天下の學者、大家、民衆が、擧つて歸依禮讃の叫びを上げる盛觀の渦中にあつても、中心聖明の心は、淡々如として、空々乎として、微塵さ雖も、惑ふことがない。愈みて痛快限りなきものもあるのも、故なしとしない。丁度、全世界の人間が、地球は平なものだと、信じ切つて居る時、ガリレオ獨り、圓いと確認し、八十餘歳の高齡で、酷刑を以て迫られたけれども、斷乎として、動かかなかつたのさ、同じである。「自分は幼少の頃、地球は平で、静止して居るものだと、信じた。今でもさう信じたいと思ふ。けれども事實地球は、圓くて動いて居る」。彼はローマ法王の面前で、バイブルの上に手を置いて、良心に誓つて、かく云ひ放つたのである。何と云ふ皮肉な言ひ分た。だが、白日を仰ぐが如くに、明かなことを、眞理に忠なる一片の丹心が存する以上、刀槍が背後に隠くからさず、鹿を以て馬とはなし得ないではないか。

▽俱に至誠にして別れ去るの悲

逆境の中に居らば、周身皆、無礙藥石、節を砥ぎ行ひを砥いで覺らず。順境の内に居らば、眼前悉く、兵刃戈矛、膏を銷し、骨を靡して知らず。

顧みれば、一として、何一つとして、我に良からざるものはなかつた。凡ては恩寵である。凡ては天意である。

殊に逆境と失敗と、孤獨と悲哀とは、私を驅つて、常に、大躍進をさせて呉れた事實を顧みる時、かくして天は愚劣なる私を、絶えず、鞭打し指導せられて、遂に光明と恩寵との限りなき世界を、啓示し給ふたことを、明かに認識して、私は感激感謝の熱涙に咽はざるを得ないものである。

千八百四十年より、千八百六十一年に至る、伊太利統一史を編く者は、ニース割譲問題を扱んで、其れまでは、互ひに、一心同體となつて、奮策努力し、俱に、生命を賭して、奮戦健闘した、建國の元勳カプルーと、ガリバルディーとが、一朝にして、百世の仇敵の如くに、乖離し去つた悲しむべき事實に逢着するであらう。何れも、愛國の熱情の如きものであつたが、經國の方策に就いて、意見を異にしたからである。

直情徑行のガリバルディーは、議會の壇上に於て、「兄弟相食むの内亂を排發する叛逆者」と、擧手する位ならば、自分は寧ろ、自分の腕を、斬り落さすであらう」と、カプルーを罵倒した。大伊太利統一の大業を双肩に擔ふ宰相カプルーは、煮え返る激情を押へて述べた。「建國の當初より、一切の政治的責任を、負ひ來つた私は、今や其れは、全く正反對な罵詈雑言を、蒙るに當つて、眞に罵九回するを覺える。而も批議の主が、私の日頃、深く尊敬するガリバルディー將軍なるに於てをや」と。

其の精神に於ては、共に元より、一點の批議すべき餘地もなく、何れも玲瓏たる愛國の赤誠至情に燃えて居るのだ。天下かくの如く悲しむべく憾むべきことがあるであらうか。伊太利統一史を讀んで、此の條下に至る毎に、私は何時も撫然として面を反けざるを得なかつた。基督敎界に於て、熱誠の士として、私の深く尊敬する先輩の一人であり、又私の兄川合山月の、熱心なる後援者であ

つた人が、四十有餘年間、其の道の傍めに、苦修し精進し、精神の奮闘に費つて、悔める魂の救済に、是れ日も是れぬ兄が、基督の道を傳へるのに當つて、釋迦、孔子、ソクラテス、其の他聖賢君子の行説を、引用するからして、異端者として、指彈するに至つたのも、其れに似通つた、悲しむべき事實であらねばならぬ。責むる者の心も亦、至純ではあるが、修養の到達點を、異にして居るからである。

私が、此の人こそは、人世の戰場に於て、共に俱に、譽を列べて、中心世界の建設に、奔馳して呉れるものだと、心も魂も相許した同志の友が、遽然として、私に向つて、杖を投じ、背を向けて、永久に別れ去つて仕舞ふのを佇立して見送つた時、私は又、限りなき感慨に撲たれざるを得なかつた。其の心は、共に、向上の熱誠に燃えながら、其の思想の立脚點を、異にするに至つたからである。かくして私も亦、私の唯一の侶と袂を分つに至つた時、私は、凍風吹き荒ぶ夕暮、獨り曠野に、取り殘されたやうな、寂寞に襲はれざるを得なかつた。江上、舟を停めて、客蹤を問ふ。亂前に相逢ふて亂後に別る。暫時手を握つて還た手を分つ、暮雨南陵水寺の鐘——。

我れ貴くして、人之を奉ずるは、此の峨冠大帯を奉ずるなり。然らば則ち、原と我を奉ずるにあらず。我れ胡ぞ喜をなさむ。我れ賤にして、人之を侮るは、此の布衣細帯を侮るなり。然らば則ち原と我を侮るにあらず。我れ胡ぞ怒をなさむ。我れ左する時、人、右するは、之れ各、所的を異にするが爲めなり。然らば則ち、原と我れと、相反背するにあらず。我れ胡ぞ恨みをなさむ。

然り。其れ等も亦、凡ては、天の至大なる恩寵でなくてはならない。私は奮然として、立ち上つた。何ッ、自分獨りでやる。努力——飽くまでも、努力しろ。其處に活きる意義と喜ぶことがあるんだ。突進ノ突進ノ突進ノ。死ぬ

まで……これしきの事をたによく爲し得ずは、靈の彼方に行ぬるにしかじ。

▽隨在、皆な青山綠樹

「伊豆の山の中だから、平靜な精神が得られるのであらうが、紅塵万丈の都に於て、其れを得るの方法如何」と、云ふ質問は、學生修道院々生數名、其の他からも受けたことが屢ある。一應最もな感じがすることではあるが、此れ等は凡て、修養の目的を、内に置くか、外に置くか、分らないからこそ、起り来る所の疑問である。

修むる所が、眞に己の裏にあるならば、山に居つても、都會に居つても、寺に居つても、軍隊に居つても、別に變りはない筈である。何となれば、磨く所は、只それ虛無聖明の中心だからである。

だから私にしても、絶景に對して練修するよりも、寧ろ陰氣な壁に向つて、柱に向つて遣つた方が、直に絶對純眞境に入るこゝが出来来る。否、正中心の前には、絶景も壁も柱もないのだ。従つて、山中も、都會もないのだ。即ち中心の鍛錬には、田舎たるこゝ、都たるこゝは、さして變りはないのだ。よし其の進境の運速に於ては、多少の差があるとした處が、方法其のもの、道そのものには、毫も變りはないのだ。

だから、精神的でも、肉體的でも、正しく中心を鍛へた者は、深山幽谷でも寂しくなく、汽車電車轟々の熱鬧市中でも、更に騒々しくないのである。いくら山中に兎や山鳥と共に、眠つて居つても、苟も大義公道を、沮害する醜穢事に直面するや、「何だ。驟飛はして仕舞へ」と、奮然蹶起する。動靜柔剛、變化自在なるが、正中心の妙諦であらねばならぬ。

故に私は、紛糾極まりなき俗事に、執掌する毎に、特に中心鍛錬を、嚴正にしたのである。山中安閑として、怡眠を貪るやうなことで、さうして、向上の大道を、勇進することが出来やうぞ。

一切をぶち切つて、廓然虛無の聖境に躍入するには——己を捨てるのだ。己を斬り刻むのだ。己を殺すのだ。其處には實に、強大な意志と、眞鍮な努力とを要する。意志と努力とを以て、己を捨て、己を殺すのには、さうするの。鮮血を濺いで、正しい中心を鍛えるのだ。勝ち得て、中心圓満の聖堂に上れば、秋空一碧、纖塵なし。明月皎々、無涯を照す。一身に就いて一身了する者は、方に能く万物を以て万物に付す。天下を天下に還す者は、方に能く、世間を世間に出す。

正中心が完全に造られると、私は、腹と腰とに、一種の變つた緊張を覺える。其れは、普通では感じられない、筋肉の緊張様式なんだ。其れは、生命の籠つた、弾力がある、壯快限りなき緊張なんだ。私は、無上の至寶が、其處に潜んで居ることを、直感して、驚喜と感激の情とを、禁ずることが、出来ないのである。

そして、春の海の溶々たる穏かさを、湛えると共に又、秋霜烈日、鐵壁でも、突き抜けて行けとの、凜々たる眞勇、淡々として、裏から、湧き溢れて来る。

寂を喜び、喧を厭ふ者は、往々人を避けて、以て靜を求む。知らず、意、人無きに在れば、即ち我が相を成し、心、靜に著せば、慥ち是れ動根なるを、如何ぞ、人我一視、動靜兩つながら、忘るゝの境界に到り得む。

動を好む者は、雲電風燈、寂を嗜む者は死灰槁木、須く定水止水の中に、意飛び、魚躍るの氣象有るべし。識に是れ有道的の心體なり。

静中の静は、眞静にあらず。動處に靜にし、得來つて、識に是れ、性天の眞境なり。樂處の樂は、眞樂に非ず、苦中に樂み得來つて、識に心體の眞體を見る。

山林は是れ勝地、一たび宮戀すれば、便ち市朝となる。蓋し心に樂着なければ、欲界も、是れ仙都、心に係戀あれば樂境も苦海となる。

出世の道は即ち、世を渉る中にあり。必ずしも人々絶つて、以て世を逃れず。了心の功は即ち、心を盡す内に在り。必ずしも欲を絶つて、以て心を灰にせず。

その中を欲にするものは、波、寒潭に沸き、山林も其の寂を見ず。其の中を虚にするものは、涼、酷暑に生じ、朝市も其の喧を知らず。

富貴を浮雲にするの風あつて、必ずしも巖窟穴居せず。泉石に暫言するの辭なくして、常に自ら歌を作り、詩に耽る。逐人に聽せて盡く酔ふを嫌はず。恬淡、己に適して獨り醒むるを誇らず。形氣を離れて、性天に就けば、何ものか自ら、天機を鳴らすに非ざらむ。何ものか自ら、其の生意を暢るに非ざらむ。

忙裡に、間を偷まむことを要せば、須らく先づ、忙時に向つて、個の櫛櫛を討ぬべし、閑中に、靜を取らむことを要せば、須らく先づ、閑所より、個の主宰を立つべし。然らざれば、未だ境に因つて遷り、事に隨つて、靡かざるものあらす。

名利の談を厭ふ者は、未だ盡く、名利の情を忘れず。山林の樂みを談ずるものは、未だ然らずしも、眞に山林の趣を得ず。

寂を嗜む者は、白雲幽石を愛て、氣に通じ、樂に關るものは、歌吹舞舞を見て、俗むを忘る。唯自得の士は、喧寂なく、榮枯なく、往くとして、自適の天に非ざるはなし。

機息む時、便ち月現り、風來るあり。必ずしも、苦海の人世ならず。心遠き處、自ら車塵馬跡なし。何ぞ必ずしも痼疾の丘山を須あむ。

心に風雨なければ、隨在、皆青山綠樹、性天の中に化育あれば、觸處、魚鱗り、鳶飛ぶを見む。故に山峻臨湖の風致また段の自得の處あるを要す。若し徒に光風に留連し、花竹を弄播せば、亦吾儒の口耳、釋氏の頭空のみ。

隱脫は、只自心に在り。心了すれば、居肆精店も、居然たる淨土、然らざれば、假令一琴一鶴、一花一卉、嗜好清しと雖も、魔障終に在り。能く塵境を休して眞境となす、未了なれば、僧家も是れ俗家。信なる夫。

先哲、古徳の名句を列記して、以て答となす。學生諸君、我を許さる、や。否や。

無事の時、心、昏冥なり易し。宜しく寂々として、照すに、愧々を以てすべし。事ある時は、心、奔逸し易し。宜しく惺々として、主とするに、寂々を以てすべし。

會て親戚の者が、誤つて、刑事民事に關する數件を、一時に惹き起し、ギリ／＼と金縛りにされて、身動きも出來ない、窮地に陥つて仕舞つたことがある。私はこれが救助のため、一切を一身に引受けて、八方に當つた。スツカリ片を附けるまでに、滯京七ヶ月、其の大部分は、學生修道院に居つた。私自身はもとより、毎早朝枕を蹴つて跳起き、獨り

無事の時、心、昏冥なり易し。宜しく寂々として、照すに、愧々を以てすべし。事ある時は、心、奔逸し易し。宜しく惺々として、主とするに、寂々を以てすべし。

會て親戚の者が、誤つて、刑事民事に關する數件を、一時に惹き起し、ギリ／＼と金縛りにされて、身動きも出來ない、窮地に陥つて仕舞つたことがある。私はこれが救助のため、一切を一身に引受けて、八方に當つた。スツカリ片を附けるまでに、滯京七ヶ月、其の大部分は、學生修道院に居つた。私自身はもとより、毎早朝枕を蹴つて跳起き、獨り

無事の時、心、昏冥なり易し。宜しく寂々として、照すに、愧々を以てすべし。事ある時は、心、奔逸し易し。宜しく惺々として、主とするに、寂々を以てすべし。

會て親戚の者が、誤つて、刑事民事に關する數件を、一時に惹き起し、ギリ／＼と金縛りにされて、身動きも出來ない、窮地に陥つて仕舞つたことがある。私はこれが救助のため、一切を一身に引受けて、八方に當つた。スツカリ片を附けるまでに、滯京七ヶ月、其の大部分は、學生修道院に居つた。私自身はもとより、毎早朝枕を蹴つて跳起き、獨り

無事の時、心、昏冥なり易し。宜しく寂々として、照すに、愧々を以てすべし。事ある時は、心、奔逸し易し。宜しく惺々として、主とするに、寂々を以てすべし。

會て親戚の者が、誤つて、刑事民事に關する數件を、一時に惹き起し、ギリ／＼と金縛りにされて、身動きも出來ない、窮地に陥つて仕舞つたことがある。私はこれが救助のため、一切を一身に引受けて、八方に當つた。スツカリ片を附けるまでに、滯京七ヶ月、其の大部分は、學生修道院に居つた。私自身はもとより、毎早朝枕を蹴つて跳起き、獨り

無事の時、心、昏冥なり易し。宜しく寂々として、照すに、愧々を以てすべし。事ある時は、心、奔逸し易し。宜しく惺々として、主とするに、寂々を以てすべし。

必ず、中心銀線を破りやつた。開中に放過せざれば、忙所に受用あり、靜中に落空せざれば、動所に受用あり。暗中に欺瞞せざれば、明所に受用あり。

其の掘介極まる事件の渦中に、身を投じて、守るべき何等の武器もなく、材料もなく、多数の護士、三百代言、破落者、其の道の剛者、横着な似非教育者等を、相手として、而も私の心の、如何に輝いて居つたことよ。事を議する者は、身は事の外に在りて、宜しく利害の情を悉すべし。事に任ずる者は、身は事の中に居て、常に利害の憂ひを忘るべし。

薄ら寒い三月から、炎熱の八月に到るまで、埃だらけの東京も、私には到る處、金殿玉樓錦の絨毯が、敷き詰められて居るかのやう。そして波瀾の湧く上も、靈光燦然と、涼しい光を放つて居つた。山中無人の聖境と、變りはないのだ。修道院に於ける活々とした、晴々とした、私の態度と心境とは、當時、院生が隱居して、關係方面に配附した、「食卓閑話」の一篇によつても、聊か窺ひ知らるゝであらう。然らば、前項掲げた所の、都會にあつて、自然の眞に纏るゝの道、如何この疑問も、自ら解消すること共に、其の境地を了得する上にも、幾分の参考にならないものもあるまいと思ふ。

▽食卓閑話

前がき……肥田先生の此の度の御滞院中極めて御繁忙東西奔走日中殆ど、御不在にて夜十時頃御歸院のこと多く、朝食を薦られる事又稀であり、夜十時を過ぎて強健衛の御指導を賜はるゝことも度々である。先生の居たまふやその光に

満ちた御風姿自ら四面を照し、明るい空氣の隅々まで遍くの感があり院生の心は常に喜びと微笑に輝くのである。食卓を共にして先生より御話を承はるゝことはそんなに楽しい又心に銘する教化であらう。私共が書物を通じて教へられる古の優れた師を繞る教團の教化の様々しくも、こゝに美しく現前してある事を思ひ限りなき歡喜と驚異に打たれるのである。以下録する所は六月廿五日(土)の貴食前後院生の質問に端を發して先生の述べられたお話のまゝを多比羅、三瀬兩君の筆記せるものである。感興限りなき氣分をうつすことを得ざりしことを遺憾とする。

○中心生命の妙諦!

腰と腹との中心を練れば身體強健となり精神は自ら純潔無垢となる。足の先から頭の先まで活力は充實し頭腦は明朗澄徹一點の曇りもない。氣分は常に活々して居る。晴々して居る。何時でも今生れて来たやうだ。迅風暗濤誤解攻撃絶え間なく起り一人の知己なき環境も忽ちにして光明赫々たる獨自一己の新世界となる。この力は逆境難難に遇ふて始めてその効驗を現はし而も平々然として其の激浪を一蹴し去ることに依つてセルフメイド自己創造の修養は二段も三段も躍進することが出来る。これあることによつて我かくの如く進むことを得たり。これあることによつて我かくの如く自己を造ることを得たり。欣然として逆境の恩寵を感謝するに至る。即ち人の以て苦しむなし人の以て厭はしむる境地にあつて獨り中心の喜び溢るゝが如く恰もダイヤモンドの渠に浴するが如きの聖樂を味はふことが出来る。幸なるかな自己中心の世界を有する人。幸なるかな宇宙の道を獨り調歩する人。幸なるかな自主獨任何者にも拘束せられざる人。丈夫自ら冲天の氣あり。如來の行所に向つて行くこと勿れ。

私は人並以下の不敏な何の取柄もない者であるが只何事をするに當つても實に猛烈な熱心を以て身も魂も打ち込んで専心一意脇目も振らずに精勵した。善いと思つたら全身全力を傾注して如何なる犠牲を拂ふことをも辭退しなかつたこれは自分の鈍劣なることをよく熟識してゐるからである。そして人のやることは何でもやつて見やうと思つた。其の事が將來世に立つて自分に役立つことがあるかどうかは私の問ふ所ではない。私の目的は自己を造るにある。今でもそう云ふ考へである。即ち野外的ではなくして、野内的である。自己を造つてさうするか自ら學び自ら得てさうするか出来たら捨て、仕舞ふまでだ。自分に出来る様になつたらそのことは自分にはもう用はない。又々新たな自分の足らぬ所に向つて突き進んで行くのだ。刻々に得て、刻々に捨てる。如何なる確信だからさうしてそんなものを持つては居ない。頭の中からすつかり捨て、仕舞つてゐる。完全に得たら完全に捨てるのだ。得たからさうして何の傲慢もなければ何の執着もない。心は常に純潔無私である。即ち無邪氣である快活である。何の滞りもなければ何の癖もない。其處に絶えざる進歩が生れる。私は自分の立てた方則に捉はれもしなければ、執着もしない。只根本中心に立つて無念無想誠心誠意を以て鍛錬修行するのみである、私の方式が絶えず變化するのはかくの如くにして進歩して行くからである。今日も新しき世界に生れ今日も進軍の門出にある。私は自分の不敏を知るが故に善いと思つた事は全身心を傾倒してかゝつた。柔道は習ひ始めてから六ヶ月目で免許を得たが其の間唯の一日も休んだことはない。日曜は相手をさがして終日稽古した。右足の拇指を折り右腕の關節を抜き、左肩の骨を碎き、左脚の脛骨を割り、繯帶で吊り、副木をあて、腕わられ、は飛び上る程、痛いものにも拘らず、稽古は一回も休んだことはなかつた。私の熱心は私を驅つて、それ稽古に忠實ならしめた。習ひ始めの十日間は、空を飛ぶ様に投げ附けられて、地獄へでも、首をつき込む様な氣もしたが、

フト心附いて腰と腹との中心を以て、これに向ふことにしたら、長身巨軀の三段の師範も、二三月にして、私を投げることは容易でなくなつた。強大な技術もキチツことたえられる様になつた。劍道、薙刀、槍術、弓術、銃術、銃劍術、射撃機械體操など、皆この中心の要領で、忽ちにして上達することが出来た。機械體操の大車輪の如き、さうしても出来ないもので、夕飯も食はずに、暗闇の中で練習して、やつと出来るやうになつた。落ちて氣絶したことも數回ある。しまいは、二間も高い鐵棒の中央に腰かけて、平氣でハンドオルガンを引く様にさへなつた。不器用な私は、人の三倍四倍の努力を拂はねばならぬことを、初めから覺悟し、而も喜んでそこへ突入した。吉田松陰は酒煙草を飲まず、碁、將棋等の娛樂は、これを退けたまふことであるが、私も又父兄から學資を得ながら娛樂に時を過しては相濟まぬと考へ、碁、將棋、トランプ等の類は勿論、テニス、野球、ボートの如き運動は云ひ條々寧ろ遊戯に近き感だったので、時間の空費を懼れて、更にやらなかつた。その代り武術はあらゆるものをやつて見た。

其の結果、私は實際に於て中心の偉力を體驗することが出来た。兩三年前から、佛書について禪を學ぶに及び、其の眞要諦は最も正確なる中心の一點に存することを知つた。そして粉々たる俗事に執着し、貪慾我利、不信不義の渦中にあつて、中心打坐、忽ちして腰腹堅確、胸肩頭清虚空虚となり、超越解脱、勝利歡喜の新天地は展開し來ることを知つた。ここに於てか、中心の源泉は凡ての物の奥底を一貫する處の、活生命であることを知つた。道元禪師が悟道の極秘として「鼻與臍相對、耳與肩相對」と、只その坐法を教へて、他はその啓發せらるゝ處に任せ「初祖西來して諸行を勤めず。經論を講ぜず。少林にあること九年、たゞ面壁坐禪のみ。打坐は即ち正法眼藏涅槃妙心なればなり」と説かれたのも、これ又打坐中心を得るの方術に外ならぬ。打坐の形をさることは、さして六づかしくないが、扱其の正しき中心

の一點に、屹立する事は容易なことではない。

理窟は分つても實地修行を積まなければ、何々異境に到達するものではない。古人修行三十年と云つたのは、これが爲である。かくて不羈の練修を積んで行く中に「忽として菩提す」。ドカツと落ちた様に悟得する。然もそれは大空虛と大充實と、大柔軟と大緊張と融合一致混結したものである。發すれば万染の櫻となり、凝つては百練の寶刀となる。この境地に至れば即ち「心頭を滅却すれば火も亦涼しく」「電光影裏春風を斬る」莞爾として死も亦迎へ得るであらう。私は只不羈の努力を以て益々自己創造、自己教養の道を猛進せんことを期してゐるものである。其處に天國は輝く。其處に樂園は畫がかれて居る。隱氣な修道院の障子を明けければ、深緑したる木々の梢に喜びは躍つて居る。殺風景な室の隅から隅までも光が満ちてゐるではないか。中心の一點に立ち、熱誠燃ゆるが如き向上の精神と、何物をも求めざる冷靜水の如き意志とを以て眺むれば、天地の万物は光明に充ち満つ。清濁併呑。悠々たり。洋々たり。縱橫無礙。無限の聖樂は常に腹底に流む。説明は抽象的にして不備ならんも、實體本質には變りはない。まあ暗々してゐるでしやう。身も心も活々して居る。私はホントに幸福だと思つてゐる。自己の凡てを完全に放捨して、自己の中心を確立すべし。この矛盾の妙諦、諸君御分りになりましたか?!……………以上。

謎の如き微笑を残して口をつぐまれた。聽者恍然として陶酔せるも、捕捉するに堪えず。而も本體中心を修むるの緊要なることを、如實に叩き付けられた如くに感じた。讀者諸君と共に、益々忠實に熱心に、研鑽せんことを切望致します。(多比羅、三瀬)

▽理論上、實驗上、有効を保証す

私は完全なる人體の養成法として、八大要件を掲げ、其の内容に就ても簡単に説明したが、諸君は其れを讀まれて、其の中に流るゝ、一貫の道があることに、心附かれたであらうか。或は心附かれなかつたかも知れない。

何となれば、書いた私、否其れを多年實行し來つた私でさへも、ハッキリと解らなかつたのであるから、讀者諸君が氣附かれないのも、無理の無いことであらう。

私は其れを組み立て、其れを實行し、其れを著述にしたのであるから、無論其の事を知つては居る。けれども本當に良く、解つて居らなかつたのだ。其の重要さを、本當に解つて行ひ、本當に解つて、書いて居つたならば、私は種々の練修法なき、さうに極めて仕舞つて、只其の一貫の原則だけを、具體化したものを、遣はれば良い譯であつた。

然るに大正十二年、圖らずも完全なる正中心に、悟入してから、此の點も亦、私には二層明瞭となつて來た。

然らば一貫の道、一貫の原則は何ぞや。曰く、「中心力」これである。今でこそ中心力と云つて居るが、最初は單なる腹力であつた。であるから第二回目の私の著述は、「腹力體育法」と云ふ書名であつた。腹の力、丹田の力を主として、身體の各主要部分を、鍛へると云ふのである。

私の運動法が私にとつて、驚くべき効果を齎したのは、方法其のものが、解剖生理に基いて、組織されて居ること、云ふ點よりも、寧ろ其れを實行するのに、氣合を込め、中心力を振つて、やつたからである事が、明かになつた。

中心力、中心力、さうだ。此の力を以てやつたればこそ、偉大なる効果が現れたのだ。だから中心力の造り方さへ、

完全のものであるならば、他の如何なる方法も、凡てやる必要はあるまいと、私は思ひ浮んだ。

かくして大正十二年六月を翻して、私は私自身の體育修養の上に、一大刷新を行ひ、従来やり來つた各種修養法一切を、抛擲し去つて、只正中心の大緊張二十回、方法は二種、これに要する時間は、僅々三四十秒にて足ると云ふ、簡易なものにして仕舞つたのである。

オ、たつた四十秒時。操練時間の減少の必要なことは、最初から痛感して居つた處であるけれども、マサカ……是れまでに短縮し得やうとは、私は夢想たになかつたのである。

だが多年の眞鍮なる經驗の結果、是れを以て充分に健康を進め、姿勢を美しくし、體力を強くすることが出来ることを、滿天下に向つて、理論上實際上、私は——確證するものである。

▽神殿よりも大なるもの此所にあり

私はこの極めて、僅少なる鍛錬、簡易なる動作によつて、益々強大なる體力と旺盛なる元氣とを、附與せられつゝある。腰腹に覺醒を興へて、「ヤ」と跳起きるや否や、直に枕元に立つて、中心練習を行ふこと約四十秒時——。

其れによつて、昨日の舊き世界は、悉く粉碎脱落せられ、私の心身は歡喜と力と、生命と希望とを以て、新なる世界に、生まれ出たやうな感じがする。

今日の務めも美事に果した。サア安らかな眼りを、樂しまう。丸大根を投げ出した様に、體を横たへて、靜かに臉を閉ぢる。と休養の霞は穩かに、全身を包む。呼吸と脈搏とは、無意識の裡に、平和の樂を奏で、居る。凡てを中心を

め、中心を天に任せ、無限の平安に抱かれて、熟睡の底に落ちて行く。眠りの國から眼が覺めること、新しい朝の世界が元氣よく嬉しげに、迎へて呉れる。

昨日の我を、咎むること勿れ。昨日の我は、紛葉微塵に碎かれ、泥溝の中にもち込まれて居る。昨日の我を、褒むること勿れ。今日の我は昨日の我ではない。我れ今新に生れた。「日に新にして、又日に新なり」。更生である。復活である。昇天である。

明日か。明日は未だ、我に與へられてない。明日はまた我に來らず。明日は我にとつては、別天地である。今日の務めを樂し、明日の計畫を樹てるのは良い。けれども「明日は明日の事を思ひ煩へ。一日の苦勞は、一日にて足れり」。

明日は明日の世界を、樂めは良い。一日の樂みは、一日にて足れり。聖樂である。眞面目である。無邪氣である。

私はこの裏に抱く、自己の世界を貴ぶ。白らの世界を自己の中心に、抱く者は幸福である。不動の世界、安住の世界、何者も侵す能はざる世界、凡てのもの、調和溶合し得る世界、眞自由の世界、活ける神の宮殿、「神殿よりも大なるもの、此處に在り」。

舊殻を離脱して更生すれば、天地の万象は悉く新たななる粧ひをして、自分を迎へて呉れる。何處を見ても、嬉しさに輝く。何を見ても若々しく、希望に満ちて居る。恵みの露に深緑は濃ひ、甘い風はソヨクと、頬を撫でる。泉は歌ひ、月は微笑む。一切が醜美だ。一切が歡喜だ。晴れ渡つた心持、豐滿な肉體、力ははち切れさう、健康の快味は溢れるばかり、何事も感謝だ。何事も讚美だ。滾々たる生氣は山野を流れる。平和だ。穩かた。閑かた。緩やかた。軟かた。「我れ最早懼れず、曇りし自然の面影も、今は笑ひを含みけり。限りあるもの朽つるもの、感じ得るもの凡て皆、

觸る、聖靈の羽音して、希望の讚美唄ふなり」。

雨降り風荒れ、陰森の氣、山野を閉ざす朝でも、中心生命力の發動二十回で、私は忽として、清新なる光明界に躍出する。誇る處もなく、恐る、處もない。凡ては輝き、凡ては楽しく、凡ては穩かに、凡ては強く、凡ては安らかに、而して凡ては微笑む。

希はくは私の言を以て、詩的形容語となすこと勿れ。これは數十秒時の練修後に於て、日々機械的に、經驗しつ、ある、生理的實感である。賢者にあつては、些々たる平凡事であらうけれども、私にさつては體驗なるが故に、凡ては尊い。體驗體得は確信を生ずる。確信には權威がある。「吾に従へ」。「吾に來れ。吾、汝等を休ませむ」。私は事實に於て、經驗したから、此の不遜なる自信がある。

東海に聳待する靈峰富士は、まさしく中心生命力の、理想的標徴である。「霞のヴェールに乙女のやうな、羞澁を含む春の富士。群らがる岩雲を脚下に踏んで、戰士の様に力溢る、夏の富士。澄み切つた碧空に、正装した古武士の如き氣品をうつす秋の富士。輝く白衣に神仙の様な、麗しさを包む冬の富士。私は爾の神韻に酔ふ」。中心力の發現は美しい。正中心の活躍には、魅惑的の魅力がある。中心力の妙諦は、説明論議ではなくして、鮮活なる事實である。説明には間違ひがあつても、事實には變りはない。光榮ある正中心！、爾の崇高優雅なる精靈を、各人の腰と腹とに活かせよかし！。

▽正中心を叩き壊す

孟柯子の謂はゆる浩然の氣、是をひきゐて、膺輪氣海丹田の間に藏めて、歲月を重ねて、是れを守つて、守一にし去り、是れを養ふて、無過にし去つて、一朝乍ち、丹靈の振舞する時は、内外中間、八紘四維、總てに是れ一枚の大還丹此の時に當つて、初めて自己即ち是れ、天地に先たつて生ぜず、虚空に後れて、死せざる底の眞箇長生久視、大神仙なることを覺得せん。是れを眞正丹靈、功成る底の時節とす。

至大至剛の氣を、腰腹の正中心に收め、永の年月、たゞ其れのみを守り、たゞ其れのみを養つて、瞳目も振らずに精通し、何ものにも惑はず、何ものにも、動かされず、たゞ一眞直に、正中心に向つて、一直線に突き進み、確りこれを獲得した時に、金丹を作り出す中心の靈を、サツと持ち上げて、スポーツと引つくり返し、無限界の中に、叩き捨て、仕舞ふ。そこで始めて、天地宇宙と我が、たゞ一つの正中心體となること云ふのだ。かくして我は、天地を生を、同じふするに至る。これ即ち中心練磨による、終極の目的である。

「巖、風に御し、霞に跨り、地を縮め、水を踏む等の、銷末たる女事を以て、懐くするものならむや。大洋を覆いて酥酪とし、厚土を變じて、黄金となす」。……何んた。風に乘つたり、霞に跨つたり、詰まらん。そんなことをやつた處が、何になる。「神術有り、能く地脈を縮め、千里聚ち目前に在り。之れを放ては、復た舊の如し」。『大風吹きて海や、に荒れ出づ。かくて四五十丁漕ぎ出でしに、イエス海の上を歩み、船に近づき給ふ』。地を縮め、水を踏むが如きは、些々たるつまらん女術の、末技である。若し夫れ正中心に、目覺めたならば、其まゝで、海は酥酪の醍醐味を溢へ、其のまゝで、地は燦然たる黄金の光を放つ。海が酥酪となり、地が黄金となる前に當つて、我が中心は先づ酥酪となり、黄金となる。否酥酪以上、黄金以上の、浩然の氣を以て、充たし満たさるゝに至るのだ。

夜船閑話に於て、白鬚老人が説いて居る處の、酥を用ふるの法は、病者が靈藥酥を、頭上に置くが如くに、想像し
觀念して、雜念妄想を除き、此快感を起して、治癒に導く手段である。

若し健康な者が、強い力を使つて、正中心を鍛へる場合には、其の境地は、觀念冥想觀念に依らずして、正に現
實に、自己の身體に起り来る處の、現象であることを、體驗することが出来るであらう。

色香清淨の輕酥、體別大の如くなるもの、頂上に頓在せんに、其の氣味微妙にして、遍く頭顱の間を過し、浸々とし
て潤下し來つて、兩腋及雙臂、兩乳胸膈の間、肺肝腸胃、腎梁腎骨、次第に活注し將ち去る。此の時に當つて胸中の五
積六聚、癰癤塊痛、心に隨つて降下すること、水の下につくが如く、歴々として聲あり。身邊を周流し、雙脚を潤し
足心に至つて則ち止む。

微妙な香りのする仙藥は、チリ／＼と溶けて、先づ頭部を過し、其れから段々、流れ下つて、腕から體から、更に五
臟六腑にしみ渡る。——途端、胸中の無シヤ苦シヤも、地も揺れも、音を立て、洗ひ落さされて仕舞つた。かく
して體中を周り流れ、兩方の脚を、軟かに温め、足の中心に至つて、ビタリ止まつた。

彼の浸々として、潤下する所の餘流、積り滲へて、暖め蒸すこと、恰も世の良醫の、種々妙香の藥物を集め、是れを
煎湯して、浴盤の中に盛り滲へて、我が胸膈以下を演け蒸すが如し。ドシ／＼と流れ下つた處の芳醇妙藥は、たん／＼
に積り滲へて、腰、腹、脚を演け蒸す樂しき、嬉しき、上體はまさに虚にして、清明、臍輪以下腰脚足心は、まさにハ
チ切れんばかりの實にして、平和と安息とで、温められて居る。

▽轉た悟らば轉た進め

「唯心所現の故に、鼻根乍ち稀有の香氣を聞き、身根俄に、妙香の觸觸を受く。身心調適なること、二三十歳の時に
は、遙に勝れり。此の時に至つて、積聚を消融し、腸胃を調和し、覺えず肌膚、光澤を生ず。若し夫れ勤めて怠らずん
ば、何れの病か治せざらむ。何れの徳か積まざらむ。何れの仙か成せざる。何れの道か達せざる」。此の心が腰腹丹田
に收まつた時に、得も云はれぬ、良い香りが、そこはかをなく匂つて來る。體は柔かな仙藥に觸れる。體も精神も、氣
持良くサツパリして居ることは、二十歳三十歳の、血氣旺んな時よりか、また勝つて居る。胸の滯りも、溶けて無く
なり、腸胃の具合も、素敵に良い。肌膚は滑かに、ツヤ／＼して居る。何たか悉く、私自身の體験を、指摘されるや
うに、思はれてならない。先哲まことに我を欺かすた。

二十歳三十歳時代の、鍛へに鍛へて居つた頃よりか、五十四歳の今の方が、餘程強く、餘程晴々して居る。全身の肉
附きから、皮膚の色から、扱ては體力に至るまで、益々良くなり、益々強くなりつゝある。其の効果の及ぶ所、何れの
仙か成せざる。何れの道か達せざる。

「馬年今歳、古稀を越えたりと雖も、半點の病患なく、齒牙全く搖落せず。眼耳次第に分明にして、動もすれば靈
を忘る。毎月兩度の法施終に怠倦せず。請ふに佗方に應じて、三百四百の海象を聚會して、或は五旬七旬を、經に録に
靈水の所望に隨つて胡說亂道する者、大凡五六十會に及ぶと雖も、終に一日も罷講辯を鎖さず。身心健康、氣力は次第
に二三十歳の時には、遙に勝れり。是れ皆、彼の内觀の奇功に依ることを贅ゆ」。此は是れ神仙長生不死の神術な

り。

白隠年七十を越えなければ、半點の病もなく、齒も落ちないし、眼や耳は、段々良くなる。五十日、七十日、説教しても少しも疲れない。心身益々強健で、二十歳三十歳の頃よりか、また元氣だ云ふ。これを讀んで羨むものは、實に老人連ばかりではあるまい。年若くして病魔の爲めに難まされて居る人達は、果して、如何の感をかかずであらう。餘りの名文であるから、形容の美辭ではあるまいかと、疑ふ方もあるかも知れないが、其れは悉く、生粹の事實であることは、私の経験の實際が、鮮かに證明して居る。形容でも、想像でもない。澎湃たる活ける事實だ。

たゞ此處に至るには、正しく裏を鍛へなければならぬ。正しき中心に向つて、不斷の努力を積み重ねなければならぬ。不屈不撓、勤め勵みて、絶えず精進向上せねばならぬ。「爾が憂心病全快を以て、足れりとするこゝなく、轉た治せば、轉た益せよ。轉た悟らは轉た進め」。病氣を癒した位では、詰まらんことだ。正中心を鍛へ修むれば、たゞに健康を得るのみならず。悟道の境地、自ら其處に居るこゝであらう。そして其の極秘を體得したならば、唯り其處へ腰を据えて、益々其處を磨くこゝが肝要である。大成を期せよ。聲聞乘になるこゝ勿れ。小果の羅漢なるこゝ勿れ。悟後の修養に勵むべし。

▽オ、——！驚くべき哉先哲の明識

中心力が、正しく完全に造られると、髓骨神經叢から、脊髄神經を通じて、腦神經を支配し、精神は機械的に、自ら統一される。のみならず、其處に歡喜光明の、新天地が展開されるのである。

中心は何處にある。中心力とは何だ。最強の中心力は、さうして造るか云ふこゝに就いて、私は自分のやつて居つた方法の上に、現代科學の理論を應用して、幾何學的、力學的、解剖學的、生理學的、心理學的に説明した。さうして、心身修養の眞諦、焦點、要訣、秘論は此處にありと、私は欣喜雀躍したのであつた。

處が、何ぞ知らむや。そんな事は、さうの昔に、禪の方では、喝破し盡されて居らうとは………。而も、角がさうの、線がさうの、横膈膜がさうの、藍骨がさうのさ云ふやうな、七面倒臭い、乾燥無味、砂を嚙むやうな字句ではなくして、花露み、鳥歌ひ、あるは春の海の濺々たるが如く、あるは秋の月の皓々たるが如き名文を以て、其の境地が、遺憾なく描寫されて居るではないか。

私の學理的説明に於て、腹、腰、氣海丹田、脚、足の文字を讀まれた方は、先哲の言に於て、其の要點が、悉く網羅し盡されて居るのに、一驚を喫せらるゝであらう。私は偶然これを讀んだ時、愕然として驚くと共に、慄然として、畏敬の念に撲たれた。腹は、多くの人が口にして居るが、腰腹足心の三箇所を指摘された炯眼には、全く推服して、恭しく首を下げざるを得なかつた。是れを體験せざる者にさつては、何だ、そんなこゝがさ、思はれるのみならず、殆ど氣にも留めずに、讀過し去らるゝこゝであらう。

然し私は、三十有餘年間、殆ど一日も怠ることなく、中心の鍛錬を續け來つて、腰腹足心の關係が、正しく行かなければ、圓滿なる力の發動は、もよりのこゝに引いては、肉體を以て、精神を支配するの妙機は、絶対に把握することば、出来ないものであると、確信して居るので、何十年かの潛行密修により、至難の要訣を、かくも明確に、掴まれたこゝに想到しては、そゝろに、驚愕譁嘆の情に撲たれて、敬服の至りに堪へないのも、無理なこゝではあるまいと

思ふ。

同時に、心身鍛錬に於ける私の方式は、斷じて誤りではないと云ふことを、益々明瞭に、裏書されることとなり、其れに對する信念は、自ら一層、強固ならざるを得なかつたのである。

「オレの考へは、矢張り間違つては、居らんのだ。先哲が既に明言されて居るぞ。確信して、ドシ／＼、遣つて行け」と、私は一段と強大なる力を得たのである。

説明の形は、まるで天地霄壤の違ひであるけれども、其の要領の實質に至つては、ビシヤツ、ビシヤツと、符節を合せたるが如く、悉く一致して居る點に……讀者諸君よ。請ふ、最大の關心を、拂はれんことを——。

「吾此の臍輪以下、丹田氣海及腰脚足心、總に是れ、趙州の無字、無字何の道理かある。吾此の臍輪以下、丹田氣海及腰脚足心、總に是れ、自己本來の面目、面目の鼻孔何れの處にかある。吾此に臍輪以下、丹田氣海及腰脚足心、總に是れ、吾本分の家郷、家郷何の消息かある。吾此の臍輪以下、丹田氣海及腰脚足心、總に是れ、吾己身の彌陀、彌陀何の法をか説く」。

三界唯一心、心外無別法、先天の本性は收まつて自己中心にある。故に、趙州の無字は、自己中心にある。本來の面目は、自己中心にある。本分の家郷は、自己中心にある。唯心の淨土は、自己中心にある。而して、己身の阿彌陀如來も亦、燦然として、自己中心の衷に、在しますのだ。

外に求めて、何ものも無し。「須く知るべし。丹は果して、外物に非ざることを、千万唯心火を降下して、氣海丹田の間に、充たさしむるに、有るらくのみ」。自己中心に活くるの道、たゞ其れのみ。耳ありて聞ゆる者は聴け。

「若し夫れ參禪辨道の上士、心火逆上し、身心勞疲し、五内調和せざる事あらんに、鍼灸藥の三つを以て、是れを治せん」と欲せば、縱ひ華陀扁倉といへども、轉く救ひ得ること能はじ」。但し、「我に仙人還丹の秘訣あり。爾が輩、試みに是を修せよ。奇功を見ること、雲霧を披らきて、皎日を見るが如けん」。

「効果積らば、一身の元氣、何時しか腰脚足心の間に充足して、臍下氣然たる事、未だ採打ちせざる物の如けん。恁麼に單々に、觀想し將ち去つて、五日七日乃至三三七日を経たらむに、從前の五積六聚、氣虛勞役等の諸症、底を拂つて平癒せずんば、老僧が頭を切り、持ち去れ」。

何と云ふエライ宣言だ。効果が無かつたならば、俺の頭を切り取つて持つて行けと云ふのだ。何と云ふ強い信念だ。だが、斯く斷言し得るだけの、効果があることは、私自身が明確に、經驗して居ることであるので、私にも亦、其のやうに確言し得る勇氣と、自信とがある。

▽分らんかつ此所を見る

「吾思ふ。故に吾存す」。我れの存在することが、眞なるが故に、天地宇宙の存在することも、亦眞である。天地宇宙の存在することが、眞なるが故に、神の存在することも、亦眞である。

我れ吾中心に活きて、始めて眞に、我の存在を確認する。我が中心なくして、何の我ぞ。吾中心なくして、何の宇宙ぞ。中心正しければ、自ら至誠となる。正中心の至誠なくして、何の淨土ぞ。何の如來ぞ。正中心の至誠なくして、何の神ぞ。何の教主ぞ。

白隠以後の傑僧、峨山和尚のもとへ、同志社卒業生某が訪ねて、喋々として、有神論を述べ立てた。峨山は後向きになつて、不關焉と、机に向つて居つたが、突如、クルリと體を廻し、右手を開いて、某の前へつき出し、「其の神様をワシの手の上に、乗せて呉れ」と云つた。出し抜きの難題に、某は只間無くするばかりで、言葉も出ない。

峨山は、「サア〜」と、急ぎ立てる。某退谷まり、覺えず首を垂れると、ボカッ——、火の出る程、横ッ面を殴り飛ばされた。「分らんかッ」。ハッ驚いて、顔を上げる。泰山不動、神谷崇高、威儀凛烈として、「此處を見る」。峨山は右手人差指を以て、自分の膝下丹田を指して居るのだ。

……どうした諸君。「吾此の脛輪以下、丹田氣海及腰脚足心、總に是れ、吾己身の彌陀」。其の眞意を解せりや否や？。神學論の神様でなく、己身の彌陀、唯心の神を、正解せんとするならば、須く自己の正中心を修むべし。砂糖の甘いのは、眺めた丈では、解らんぞ——。埃の飛ぶやうな、空理空論は廢める。實踐實修して、正中心を窺ひ、體験體得の聖域に進まるべし矣。

どうしたならば、其の境地に這入つて行くことが出来るであらうか。「公若し心炎意火を收めて、丹田及、足心の間に置かば、胸膈自然に、清涼にして、一點の計較思想なく、一滴の識浪情波なけむ。是れ眞觀清淨觀なり。云ふこと勿れ。暫く禪觀を、放下せむと、佛の曰く、心を足心に收めて、能く百一の病を治す」と。

▽何も彼もハツキリ——明白々

心炎意火を、丹田及足心の間に置くのに、古人は打坐と、觀念その方法に、依つたのであるが、私は更に其處へ、強

大な力を起すことにした。其れが、所謂、私の「強健術」禪修法である。飯田橋長老が、私の禪修法を見て、「動的禪だ」と云はれたのは、それが爲である。

故に其の道宜しきを得さへすれば、只坐つたり、觀念したりするよりも、遣り方が強いだけ、一層速く、其の眞境に入り得る禪であつて、其の間の消息に就いては、白隠禪師は左の如くに述べられて居る。

「正念工夫の勝手には、武士の身の上程、良きことは有るべからず。大小手挟み、折目高なる起居の上には、正念工夫は益れ建る程、潔く打ち見ゆ。増してよき駿馬の、太く遅しきに打ち馴つて、百万騎の敵軍をも、人無き處を通るが如く、乗り破り〜、驅け崩すべき顔色は、天晴見事なる不離坐禪、かく工夫しもて行きたらむには、出家は一年にして得力これあらは、武士は一ヶ月、出家は百日にて得力これあらは、武士は三日にも、利運は開かるべきものを、志なく、案内知り給はぬが故に、生々摩羅とも云ふべき大馬の背上に、闇々八石五斗の無明妄想の重荷を、建しく積み載せて、いかめしけなる顔曲して、四邊を拂つて、乗り連れ〜、打ち通り給ふは、近頃以て殘念なる風情ならずや。かく大切なる場所を、遣り過して、我々は仕官の身なれば、坐禪なきする暇隙は、勤めの中は、存じも寄らぬ事なるぞなき官人々は、海中に在りながら、水を尋ねる心地こそすれ」。

禪僧が一年かゝるならば、武士は一ヶ月、禪僧が百日で出来るならば、武士は三日で出来る、積極的條件のもとにありながら、志しなく、様子を知らぬ爲めに、役人勤めをする身には、自己中心に悟入するが如きことは、思ひも寄らぬと、思も諦めて居るのは、殘念至極のことだ云ふのである。

其れこそ實に、水中の魚が、水を求めるが如きものである。坐禪辨道、正念工夫は、何も出家して禪堂に籠もらなけ

れはならぬと云ふやうなものではない。

た。氣海丹田腹の中心を、鐵か石のやうに、叩き鍛へるのである。「至人は常に心氣をして下に充たしむ。心氣下に充つる時は、七凶内に動くことなく、四邪また外より、窺ふ事能はず。營衛尤ち、心神健かなり。口終に藥餌の甘酸を知らず。身終に鍼灸の痛痒を受けず、疇流は常に、心氣をして上に恣にす。上に恣にする時は、左寸の火、右寸の金を廻して、五官縮まり疲れ、大親苦しみ恨む」。

心氣下に充つる時は、腰腹足心營衛尤ち、自ら無病強健である。「沿修、纔に三年に充たざるに、従前の衆病、藥餌を用ひず、鍼灸を假らず、任運に除遣す。特り病を治するのみにあらず。従前手脚を挟む事を得ず、齒牙を下す事を得ざる底の、難信難透、難解難入底の一著子、根に透り、庭に徹して、透得過して、大歡喜を得る者、大凡そ六七回、其餘の小悟、怡悅踏舞を忘る、者、數を知らず。妙喜の謂ゆる大悟十八度、小悟數を知らずと、初めて知る處に我を欺かざる事を」。

密々に精修すること、僅に三年にして。其れ迄あつた種々の病氣が、放つたらかして置いたけれども、スツカリ除かれて、無くなつて仕舞つた。たゞに病氣が癒くなつた計りでなく、今迄、手も足も出ない、齒も立たなかつた處の法華經の方便品に所謂、諸佛智慧、甚深無量、其智慧門、難解難入、金光明最勝王經に所謂、應當至心、聽是金光明最勝王經於諸經中、最為殊勝、難解難入と云ふ、旨趣高遠深奥にして、倒底、悟入することが出来なかつた秘境奥義が、忽ち根から掘じくり返した様に、自らハッキリと解り、曠劫生死の業根も、悉く其の本性が明かになつて、澄み渡つた水の、隅から隅まで鮮かである、其の底の底まで、つき徹し、ぶち抜き、湧き溢る、大歡喜に浴すること數回、其

の外小さな悟りで、嬉しさの餘り、手の舞ひ、足の踏む處を知らなかつたことは、何回であるか分らない。南宋の普賢禪師が、大悟十八度、小悟數を知らぬと云つたのは、嘘ではなかつたことが、初めて解つたこと、云ふのである。

▽這箇の妙境、知る人ぞ知る

私は最初、體を丈夫にしようとして、西洋流の生理解剖に依つて、組織した方法を、日本武術の根柢たる腹の力で、遣ることにした。熱心に、忠實に、遣つて居る中に、知らず、腰腹丹田氣海が練磨せられ、大正十二年夏、ボカツと、心身共に完全なる正中心に、ぶち抜けた。其處に私の世界は、歡喜と光明さに包まれた。そして信仰は、至誠を以て中心より上に貫き、實生活は、中心より發して、横に科學的に擴がる。其の十字の交差點を、我が心身の正中心に、置くことに依つて、精神は自ら清明透徹となり、鮮かに宇宙の大道を直視して、一點の疑問疑惑なく、身體は自ら強健無病となり、シツクリと天地の自然に合一して、鍼灸醫藥は悉く、不用醫物となつて仕舞つた。其の精神は、常に淡々たり。其の生活も亦、極めて單々たり。樂しからずや、かくして私は大自然の寵兒となつたのだ。

だが——、こんなことを云つたからして、誰が信するものか。従つて誰が用ふるものか。モット低級にして、實行し易いものか、モット華やかで、玄術的のものでなくては、現世はこれを、歡迎もしなければ、要求もしないのだ。「正しき目的に向つて、眞面目な努力を、積み」なんて、平凡な七面倒臭いことを、小賢しき現代人が、振り返つて見る暇なんて、有るものか。偶、一瞥を興へる者は、何と云ふか。「謔底之說、荒唐之言、無端涯之辭」だ。だから無學の者は解し難く、有學の者は、入り難し。學有つて、其の學を捨てたる者にして、始めてこれに、參照することが出来

るのだ。

「云ふこと勿れ。鶴林牛生の殘喘、多少無義荒唐の妄談を記取して、以て佗の上流を誣惑す。是れ宿に靈骨有つて一槌に既に成する底の、俊流の爲めに設くるにあらず。癡鈍子が如く、勞病子に類する底、看讀して仔細に觀察せば、必ず少しく補ふならんか。只恐る。別人の手を拍して大笑せん事を、何が故ぞ。馬枯其を咬んで、午枕に噓し」。死に損いの生臭坊主奴が、出まかせの、言を云つて、學徳優れた人々までも、騙まくらかすのか。………ツて、マア、さうまで酷いことを云ふな。これはそんなに豪い、「一槌便成」の御方々の爲めに、書いたのではない。俺のやうな馬鹿者で、俺のやうな、病みほうけた人達が讀んで、細かに研究して、遣つて見たならば、必ず、多少の効果はあるであらう。只恐る。別人の手を拍して、大笑せんことを。何が故ぞ。「不臨亂不見貞臣操、不臨財不知義士志」。『馬枯其喧午枕』。

縁樹蔭溘やかに、夏日長し。樓臺影を倒しにして、池塘に入る。水晶籠動いて、微風起り、一架の薔薇、滿院香しき處、晝寢をして居るこ、馬が枯れた豆殻を咬んで、ボリン、ボリン、ボリン、ボリン、ボリン。這箇の妙境、知る人ぞ知らむ。

▽古道心を照らす

健康を熱求する世人に向つて、私は健康腐論とも見らるゝやうな、奇怪な言辭を弄するので、誤解をされぬやうにそして其れが爲めに、腿かせぬやうに、一言辨じて置く。私が云ふのは、人は健康なだけでは、詰まらんこと、健康

を求めするために、種々の藥物たの、所謂滋養物たの、或は様々の器具機械たの、もしくは靈法妙術など云ふ、怪しげなものに惑ふの愚なることを、指摘したのである。

さうして、自己中心の根本を修むれば、自ら自然と合一し、自ら天地の道と連らなり、健康の如きは、求めずとも、期せずとも、自ら其處に随伴し來るものであることを、強調したのに過ぎない。

而も、かくの如くにして得た健康こそは、最も堅實であり、最も確的であり、最も簡易であり、最も能率的であり、而して最も完全であるのだ。

そして音に、身體を強健にするはかりでなく、精神を清明強固ならしめ、更に進んで真理の本體たる道の生命に悟入せしめるのである。禪の妙諦も、たゞ打坐して、中心氣海丹田を練るだけである。明明にして洋洋、一切の苦惱煩悶、雜念焦慮を踏躓し去つて、只歡喜光明の世界となる。「至道の精、窈々冥々、至道之極、昏々黙々、無視無聽、抱神以靜、形將自正、必靜必清、無勞爾形、無搖爾精、乃可長生、慎内閉外、多知爲敗、我守其一、以處其和」。

特に諸君の御注意を願いたいことは、私は種々の方法を、やつたけれども、其れは何れも皆、中心力を土臺にして居ること云ふことである。だから私の方法形式は、なるべく生理解剖學の原則に準據して、出來得る限り、合理的ならんことを努めたものであるけれども、私は尚ほ且つ、敢て其の型までも、其儘諸君が學ばれんことを望むものではない。諸君自身が、如何なる方法を案出して、實行された所が、元より毫も差支はないのだ。只私が執つた處の根本要則たる、中心力を閑却されたならば、如何に巧妙に組織され、排列されたものであつても、心身健全の實際的、効果に至つては、極めて薄弱微小のものであることを、斷言するに於て、私は躊躇するものではない。

是れに反して、苟くも運動の基礎を、腰腹の中心に、置いたものであるならば、其の方法は、たゞ如何なる型のものであつても、偉大なる効果を齎すものであることを、私は又茲に、明言して置くものである。是は敢て、私一個の獨断ではない、幾多の先賢明哲が、刻苦修養の結果、悉く其處に到達され、言辭を盡して、皆其の點を、力説されてゐるのである。私が處々に先人の名句を掲げたのは、腰腹中心の偉効が決して私一個の氣紛れの結果ではないことを、立證せんが爲めであつて、同時に、毫も私一個の珍奇な新説ではないことを、明かにせんとしたのに外ならぬ。即ち古人が、既に業に體験し、體得した不朽の真理に、外ならぬのである。只外形だけが、先人の其れと異なる丈けのものであつて、其の内容實質に至つては、全く同一不變のものであることを、私は茲に、重ねて聲明せざるを得ないのである。

だから、其の根本中心をさへ、基礎させらるゝならば、諸君は、どんな方法を執られても、差支はない。どんな體操をしてしても、どんな運動をしてしても、どんな仕事をしてしても――。

▽信仰薄き者よ何ぞ悟らざる

さうだ。此の眞要領をさへ會得されたならば、敢て特別の練修など、遣らなくとも良いのだ。紙を持ちながら、帶を取りながら、韃巾掛をしながら、大工は鉋を使ひながら、左官は鏝を動かしながら、鍛冶屋は槌を振りながら、下駄屋は鼻緒を嵌けながら、工夫は土を搬びながら、學生は机に向ひながら、漁師は網を投げながら、會社員は算盤を弾きながら……何々は、何々は、何々は……ながら、ながら、ながら、ながら、――只正しい姿勢を作

る。こによつて、自己中心の根源を練り、以て健全なる心神を、養ふことが出来るのだ。

そんな事で……、そんなことで、丈夫になれるのかううう。嗚呼信仰薄き者よ。そんなことで、健康になれるのだからこそ、大自然の妙機は、有り難いものであると云ふことを、汝は未だ悟らざるかノ。叱ノ。叱ノ。

病氣になつたならば、安静と、榮養と排泄とだけの注意で、内科的疾患の殆ど凡ては癒される。

そんなことで……そんなことで、恐ろしい病氣が癒るかえううう。……そんなことで癒るからこそ、大自然の恩寵の計り知られぬものであることを、愚かにして、信仰薄き者よ。汝は未だ悟らざるかノ。叱ノ。叱ノ。

それならば正しい姿勢とは何だ。中心を正しく据へた姿勢だ。言葉を変へ、説明を違へて、口の酸くなる程、私は述べたつもりであるけれども、其れこそは、心身健全の根本的最重要な問題であるから、御煩さからうとは思ふけれどももう一度茲で、簡単に繰返して置く。さうか諸君、私の此の微衷を了させられ、心身強健の奥秘として、此の最重要問題に、最大關心と、細密の注意を、拂はれんことを、更めて御願ひして置く。

管々しくつて、愚婦の痴言に似た話であるが、正中心無限の妙諦は、決して私獨りが、實業の効能を、述べるやうな穢いことではない。諸君は心を虚にして、真理の流れを汲むの、誠がなくてはならぬ。私は終りに於て、斷乎として叫ぶ。「我がこの正中心の道を、毀たんとするならば、須く氣海丹田の妙効を説ける明哲先賢の、一切の書を悉く集め來つて、先づ是れを燒棄すべし」。

たゞ中心を鍛へる方法に於ては、多種多様であり、完全を標準にしたならば、進歩の度に各差異あり。又其の體験にも、高下の別があることは、止むを得ないことであらう。私は私が得た正中心の姿勢に就いて、述べるのであるから、

必ずしも、先人の其れど、悉く一致して居る譯ではない。

「腰を反り、腹を突き出し、脊髄を真直ぐに立てる。重心を、支撐底面の中央に落とす。上體の力をぬく。鳩尾を伸ばす」。

タツタ是れだけのことなんだ。だが、是れが本當に正しく出来たならば、大變のことだ。完全の妙道、不朽の大法も皆此處に藏まり、活用無限、動靜自在である。其れはたゞ諸君の、實際修養練習の効に、待つの外はないのである。

▽病氣になつたならば

茲で特に、嚴重に注意し、警告して置きたいことは、現に病んで居る者は、一切の運動、勞動を廢めて、安臥休養を嚴守しなければならぬと、いふことである。

慢性のものや、輕症の患者が、ブラ／＼散歩したり、草摘みをしたり、庭を少し位掃いたりすることは、一種の勞作療法として、差支ないのみならず、寧ろ適當にやらねばならぬことであることであるけれども、病者は原則としては、安臥を第一とすべきであつて、病人が強健法たさて、呼吸法をやつたり、甚だしいのは、運動をやつたりするのは、途方もない間違ひであるのみならず、大なる危險を作ふものであることを、私は切言する。これは私が、私のこの著書でも、繰返して、警戒して居る處のものである。

病氣になつたならば、安臥を守るのが第一である。安臥を守るには、臥床するのが一番である。そうして、眞直ぐにして仰臥し、手も脚も伸ばして、樂に寝るのが何よりである。其れによつて、先づ身體に休養を、興ふることが肝要

である。休養の最上のものは睡眠である。安臥である。熟睡である。

其の次は消化し易い、淡泊した食物を齎る。牛乳、ソップ、卵、引肉等の所謂營養物、或は其の他の滋養製劑などをやらず、其の處の、其の時の、新鮮な野菜を攝らせるやうにする。

それからもう一つは、排泄に注意し、毎日一回は、便通があるやうにする。無ければ致方がない。微温湯の浣腸をする。食物の攝り方で便通は必ずあるものである。

以上の簡單極まることを、安心して、徹底的に、守りさへすれば、大抵の病氣は、自己の自然治癒能力が働いて、みんな癒されて仕舞ふ。……豈……豈……前ならずや。易ならずや。

此の福音を信せず、守り得ざる者は、無限の天罰を解せざる、健康の敗殘者と云はざるを得ない。憚むべきかな。而も滔々たる天下の病者、皆然りた。自分の衷に、興へられたる靈妙偉大の力も知らず。信せず。天の大恩寵を迷ひ出でて、アレヨ、コレヨと、紛々たる人間の小細工に、彷徨ひ惑ふ。擧げ句の果は、生命を捨てる者すら、尠くないのだ。憚むべきかな。

病者の運動は、安臥を破つて、自己の治癒能力の發動を妨げ、或る場合には、其の能力を減殺して、屢々重態に陥れることがある。此の生理的作用を阻却されぬやうに、私は聲を大にして、無暴の擧を敢てせぬやうに、嚴に警告を與へて置く。

營養は體力を維持し、病氣に對する抵抗力を強くするものであるから、適當に供給することは、非常に必要なことである。食物を興へると同時に、排泄に注意する。胃腸に障害があつて、食慾の無い場合の外、體食は宜しくない。節食

少食を心懸け、殊に動物性過剰營養の、大害を恐れなければいけない。是の點は尙ほ、「天眞療法」の條項に於て、評論するつもりである。

▽病氣と天罰とは無關係だぞ

度々横道に外れて、甚だ中譯ない次第ではあるが、病氣其の他の不幸さ、善惡の應報さに就いて、ついでに一言して置き度いと思ふ。

病氣其の他の不幸に遇ふと、生半齧りの宗教家共は、勿論のこと、可成り立派な信仰を持ち、美しい人格の所有者でありながら、猶ほ且つ、これは何かの、酬いではあるまいかとか、若しくは、何等かの神罰ではあるまいかとか、眞面目になつて、思ひ煩ふのを、私は屢々見たり、聞いたりした。

これは科學者が、宗教を無視すると同様に、宗教が又、科學の知識に、徹底しないからである。

さんな善人でも、餘り丈夫でない者が、衛生上、無理なことをすれば、病氣になる。さんな惡人でも、頑強な奴は、可成り無理なことをやつても、平氣で居る。

善人が、顧みて疾ましいことが無い爲めに、心が穩かで樂しくあり、引いては心理的、さうして生理的に、健康上有益な影響を及ぼすことはあるが、其の代り惡人は又、破産恥で圓々しく、度胸がよく、奸智に長けて、現世では成功する者も、少くないから、愉快な日を送つて、心を痛めることもない。だから、神經的生理的に、矢張り丈夫である。

正しきを守り、道を行ひ、人を憐み、世を憂ひ、而も身體が強く、不幸續まで、果ては落膽の生を、兎及の下に、終るものさへもある。

十字架に懸つたキリスト、地毒に懸れたソクラテス、獅子に喰はれたイグナチウス、火炙りになつたポリカブ、さては獄舎に命を絶つた幾多の志士仁人、「妻は病床に臥し、兒は饑に泣く、身は挺して將に國難に赴かんぞ欲す」。これ等も皆、果して神罰であらうか。

東郷元帥の令夫人は、温良貞淑な理想的賢婦人でありながら、神經痛のために、多年病床に臥して、國家に對して、殆ど顔を見ざるの功績を残した夫元帥の、臨終の枕邊に侍することも、出来なかつた不幸に、遣はれて居る。

此れだけの事實を見た丈けでも、此の世に於ける不運は、正しくないからの酬いであり、病氣になるのは、天罰であるのなき考へることの、根柢なき愚論であることが、諒解されることであらうと思ふ。

運不運、健不健さ、善惡正邪の問題とは、全く別箇の事柄であつて、何等特定の因果關係を持つて居るものでないから、不幸な人、氣の毒な病者を、天罰を受けた者と誤解して、辱しむることなく、同情推察の眞情を以て、充分に慰めてやらねばならぬ。

聖賢、世に容れられずして、鯨寡孤獨の生を送れば、下らん小人輩、鹿爪らしく占を立て、喋り合つて曰く、「是れ如何なる天罰ぞ。御み籤を出して、調べてやらう」と、何たる白痴けた事だ。而も信仰の厚い立派な人格者が、これを傾聴して、敬服賛同したのを、私は實際見て、啞然として驚き、撫然として慨いたことも屢々ある。これ皆、人事の自然さ、宗教の至誠さを、混同した誤りに、落ちたものであつて、もとは云へば、科學的知識が充分でないから

怠る者の如きは、まさに是れに、類するものと、云ふべきであらう。

「何、オレは、これ／＼のこゝをやつて、病氣が癒つた」と云ふのか。其れは多少の精神的轉機のためか。或は物理的刺戟によつて、お前自身の自然療能で、癒されたのである。汝を癒したのは、汝自身である。そんなことをしなくとも、お前自身が反き去つた、自然に歸順して、自己自然療能の惰眠を、覺醒しきへすれば、新活力は翕然として、顔を擡げ來つて、御身を健康の大道に、伴ひ來るであらう。

然り。諸君よ。眞健康の根本……よいか。——根本たぞ……。眞健康の根本生命の把握は、諸君自身の肉體と、精神とを以てすべきものだ。

然も其れには、錢匣を費すことを、要しない。諸君の身邊に、興へられたものだけで……さうだ。日光、空氣、水、土、穀物、野菜——有りがたい。其の時の其の處の、ものだけで澤山だ。吾其の時の其の處のものこそ、最上最適のものなんだ。それに安靜と活動との、適當の配分により——さうして、諸君自身の正中心力の發動によつて、完全に附與せられるのだ。豈に簡ならずや。易ならずや。此の洪大なる、天恩の啓示を受けて、感激の熱涙を振つて、奮起せぬ者が、あるであらうか。

友よ。サア腕組み合はせて、眞理の大道を、猛進しようではないか。手足まごひの、襪襪なんかは、扱ぐり捨て、——。

生の倦怠とは何だ。更に生を厭ふて、火口に投ずることは、何事だ。生は美と喜びとに、織り成されて居る。而して死は、生よりも美しく、神々しく、樂しく、輝かしきものだ。生を避け、死を恐るゝのは、我が中心の眞鏡を以て、正し

く生死の本質を、認識しないからだ。曠劫生死の道、明かに我が中心に、合一すれば、聖賢常に此の身を包み、住く所留まる所、只喜びと輝きとの旋律のみだ。

既に此の至幸至福を、興へられて居る以上、益み喰ひ、請ひ請り、盜賊うがちて、盜む處の現世に於て求むる所は、何ものぞ。

求むる所なければ、恐るゝ所なし。大官、富豪の者に會つても、求むる所が無いから、憚る處もない。のみならず、千万の富を擁して、高樓大廈に住み、社會的地位、名譽を双肩に擔つて、錦繡に包まれて居る、人に會つても、是の中心の至誠に、觸れて居ない、人たさするに、實に見すばらしく、憐れに、貧弱極まる姿に、私の眼には映するのだ。「氣の毒だなあ。可哀想に」と、云ふ感じがせざるを得ぬ。徒に大言壯語、國家社會を、論ずるのを聞いても、「鳴る鐘や、響く鏡鍬の如し」。

かゝる人達は、明るい現在から、暗い未來へ落ちて行く、氣の毒な人達だ。吾、現在でさへも、心の眞の明るさを、持たぬもの、徒に浮雲の榮華に、酔ひ浮かれて、自らの醜劣を知らぬのだ。

過剩榮養で肥つた、地氣のよい風體も、私の眼には、瘦せこけて、襤褸を着た淺ましい形にしか映らない。何と云ふ寂しけな、見すばらしい姿だ。そ、ろ、側隱の情すら、起つて來る。

唯單なる唯物的社會改造案で、こんな物質所有を、平均にするだけであつては、眞の幸福なる理想郷は、出現すべくもない。宗教を叩き壊したソビエトロシヤの如きは、人間のパーソナリティーを認めない。ソールを認めない。一種の物質、一つの機械として、取り扱つて居る。それが果して、人間生活の最上理想郷と、云はるゝたらうか。人を作る

に、點の眞惡念頭なければ、便ち個の花子となり、事々皆虚なり。世を渡るに、段の圓活機趣なければ、便ち是れ個の木人なり。處々皆碍あり。

▽人間恥辱の標識塔

私は、自己の病弱劣境を一變せんがために、體軀の改造に志し、其の方式を極度に、有効ならしむるが爲めに、腹力を用ひ、其れが進歩して、腰腹の力となり、更に完全なる正中心力となり、なるに及んで、圖らずも、精神的光明界が展開し來り、其れに附隨して、體力益々、増進するの妙機を、體得し、心身ともに、微笑の花に包まるゝの現狀に、到達してから、健康法たなご、聞くすらも、淺ましく、卑しく感ぜられて仕方がない。

月々の雜誌に出る、其れ等の記事や、日々の新聞に現はれる、賣藥の廣告など、眼を覆ひたい思ひに、堪へないことが屢々ある。

これは一面、病み惑へる人々の如何に多いかを、反映して居るものであつて、同時に其れ等を購ひ得る富者にこそ、却つて病弱者の多いことを、表示して居るものである。

私を訪ねる人達が、健康法は、——呼吸法は——など云はれると、一種厭やな感じが、私の神経系を走る。そんな卑近な、下らんことを、喋べるのは、敵なはんなど、閉口する。

私の兄は、齡、七十に垂んごし、病弱にして、醫師から十分以上の談話を、禁じられて居るのにも拘らず、救世愛人の熱誠かり、如何なる人に對しても、禮を厚ふし、諄々として、道を説いて、倦むことを知らぬ。兄弟ながら、敬服の

至りであつて、學はねはならぬこととは、万々承知して居りながら、擬實際になると、私にはとても、其れを眞似ることは出来ない。炭院や百姓の話ならば、喜んで、感服しながら拜聴もするが、政治と、健康法の話となつては眞平なつた、聞くのもいや、話すのもいやだ。

「あなたはもと、御弱かつたさうですが、さうしてそんなに——」など、云ひ出されると、冷やツとする。「まあ、そんなことは、止したが、それに二月や三月で廢めるやうなことは、始めから、やらん方がいゝサ。時にさうです。流がありますか。此の頃は——」なんて、云ふことになる。甚だ怪しからん奴だと、濃厚な諸君の御叱りを受くることは思ふが、健康なんて、詰まらんものだ。健康だけならば、詰まらんことだと、痛感して居るものだから、つい嫌氣が出て、仕舞ふのである。

病氣たご都合だ。健康たご便利た位にしか、私は思つて居らない。詰まらん健康なんて——。鳩でも兎でも、みんな丈夫で、スウ〜ヒン〜、飛んだり、跳たりして、居るではないか。其れが普通なんだ。

當然當り前のことを、人間様が今更、何を業々しく騒ぎ立てるのだ。そんなものが欲しいならば、往いて、鳥獸に向つて、教へを乞へ。

健康法たの、養生法たの、是れは人間の恥辱だ。更に醫者たの療院たの藥たの、滋養劑たの、溫灸器たの、電療器たの、やれ々療法たの、やれ〇〇療法たの、是れ皆豪らが居る人間等が、鳥獸にすらも、及ばないことを、明かに暴露して居る、恥辱の標識塔でなくして、何たアノ。

我れ拳大のダイヤモンドを、惜しけもなく、與へやうとするのに、人來つて、互の破片を求む。我れパンを與へんこ

するのには、却つて不用の石を強請む。

馬鹿くしくなつて、話を外らし、希望を拒むのも強ち無理では、あるまいと、聊か諸兄弟の寛恕を、願はねばならぬ。たゞ如何なる場合に於ても、諄々として訓育指導して、倦むことなき聖者の轍は、不徳な私が、首を伸べて、甘受せねばならぬ處である。

▽襪せず爐せず

丈夫で、暴れ廻つて働くと、體は自然と暖かになる。かうして待た暖かさは、嚴寒ほど、壯快なものである。そんな時には、入浴は冬でも、厭やな感じがするものである。何時たつて、氣持が良いのは、水浴である。熱い湯が體にこたへるのも、冷たい水が、身に染み込むのも恰度同じ刺激を感じるものである。

こは云へ。其れは、自然に其處に、到るべきことであつて、自分の體が、實際にさうなつて居らないのに、只形だけ真似て、冬、水風呂などに這入ると、直ぐにお風邪を召しますぞ。何事も先づ、其の根本を養つて、末は自ら、調ふやうにしないと、其處に思はぬ、無理が出て來て、却つて損るべき、災害を招くことすらもある。深く注意すべきことである。

眞健康を得ると、火氣の害が、ツクツとよく分つて來る。冬寒ければ、働くのに限る。働けば必ず、暖かになる。其の暖かきの、氣持の良いつたら無い。人はブルブル震へて居る吹雪の中で、ボカ／＼とした體と、燃ゆるやうな精神とで、揚々然として、調歩する時は、一種の誇りと、痛快さを、感ぜざるを得ないものだ。嚴寒を征服した、健康力の清

爽感、こども云はふか。かくして寒さと親しくなること、寒さは又一つの楽しみとなる。

かうなること、火に當つて、一局部だけを暖めたり、又體温以上に暖める、不自然と不愉快だが、明確に分かるやうになる。

「何だつて？。冬、火に當らずに居られるか。心細いことを、云ふ奴だな。そんなことが、出来るものか。……」ア、信仰薄き者よ」。私を信ずることが出来ないならば、先づ傑僧白隠の言に聽け。

「古ハ二三種の襪を着くると雖も、足心常に、氷雪の底に、浸すが如くなるもの、今既に、三冬嚴寒の日と雖も、襪せず、置せず。馬蹄既に、古稀を超えたりと雖も、指すべき半點の、小病も亦なきことは、彼の神術の、餘勳ならむか。云ふことなかれ。鶴林半死の殘喘、多少無義荒唐の妄談を、記取して、以て佗の上流を誣惑すこと」。

昔は足袋を二三足履いても、足の心頭は始終、氷の中へ浸けて居るやうに、冷たかつたものが、今嚴冬の眞最中でさへも、素足のままで、火にも當らない。年はもう七十歳を超したけれども、これと云ふ悪い所は、一箇所もないと云ふのは、丹田氣海を修める豪い方法の、効果の一部分であらふ。

云ふこと勿れ。マアそんな事を云ふな。松隆寺の死にかつた老ぼれめが、いゝ加減な出まかせを書いて、他の學徳優れた人々までも、誑ぶらかさうとするぞ。

凡人から見ても、一寸變つた經驗だと、人は直ぐに、出まかせたと、罵倒し去つて顧まない。これは世の惡潮奸譎な輩が神秘的虚飾を以て、多數良民を、欺瞞するからであつて、まさに珉玉混合の、欺きを感ぜざるを得ない。白隠禪師の言までも、引き出して來ると、事はチト扼介になつて來るが、そんなに深遠な問題ではない。私の妻でさ

へも、如何なる歳多でも、十數年來、火には一眠、當つたことがない。行火にも、火鉢にも、爐邊の燃え火にも、それは大層、良いことなんだ。云ふまでもなく、炭をたくさ炭酸瓦斯と、一酸化炭素が出る。双方とも衛生上、良いものであるが、一酸化炭素に至つては、非常に有毒である。而も一二月の頃、室内を攝氏二十度に暖めるには、可成り多く燃やさねばならぬ。従来は、炭が紅くなつてからならば、害はないと、云はれて居つたのであるが、精密な研究によると、炭が真赤になつた時の方が、一酸化炭素の發生は、却つて一層甚だしいことが、分つたのである。

▽力強く叫ぶ『平凡の道』

茲で私は又重ねて、提言して置く。私は天道を信じ、神の存在を信じ、天理を信するものである。だが其の一切の靈能と雖も、凡て自然の法則を通じて、發揚せられたものである。天地の法則は即ち、神の力の顯現であり、其の顯きの鐵則である、と云ふことを——。故に私は又、一切の反自然的、事項の存在を信する者でない、と云ふことを——、明かに斷言して置く。

だから、神變不可思議に、見へるやうな事柄であつても、仔細に、嚴密に、是れを審査して見たならば、必ずや其處に、合理的根據を、發見することが、出来るものである。よし其れは、科學的に、明瞭にすることが、出来なかつたとしても、其の本質的實在は、必ず凡て、合理的のものであつて、反科學的作用と云ふものは、神が作られた方則の中には、存在しないのだ。

是の理論に背反し、合一せざる處の一切は、それが如何に、神秘的崇嚴に、包まれて居らふとも、私は斷乎として、

悉くこれを、拒否するものである。

宗教を信じて、科學を蔑視するもの、科學に溺れて、宗教を蔑視する者、何れも共に、誤りに陥れるものである。科學者が、科學の上ツ面に拘着して、天道の尊貴なることを、知らざる者多きが故に、引いては、宗教家をして、科學者を異端視せしむるの、過ちを招き、科學者は又、所謂宗教家なる者の多くが、非科學的迷妄に、耽つて居るのを見せ附けられて、其の愚劣なるを、嘲笑するの弊に、陥つたのである。即ち罪は共に、兩者にありと、云はざるを得ないのである。

私が云ふ所の神祕も、高遠の道も、かくして、平凡ありのまゝの現實に、歸着合一する。有りがたさうに、お題目でも唱へたり、昆の金神様でも、據き出せば、有象無象の習者共は、悉く來つて、其の前に拜跪し、彼等は又盛に、理學的手品の詐術を利用し、以て天下を欺瞞し、多數の人々は、堂々新聞一頁大の廣告に酔ふて、莫大な講習料を支拂つて、滔々乎として其の門に、涓集するの有様である。

これは獨り健康法ばかりの事ぢやない。實業界に於てはもとよりのこと、政治界、教育界、宗教界に於ても、煩さい程見せ附けられて居ることなんだ。

そして一種の催眠術的、群衆心理に釣られて、學徳兼備な人達までも、其の純潔なる膝を屈して、かゝるイカサマ者の圖うくしき虚飾の前に平伏すことは、何たる淺ましい事であらふぞ。

私の尊敬する處の、學問あり、智識あり、徳望あり、立派な人格を、備へた人々にして、猶且つさう云ふことが、多いのを見て、ア、アレ程の人であつて、さうしてアンナ、惑つたことを、してくれるのかなあと、慨はしく、腑甲斐な

く、思つたことも幾度ぞ。扱も扱いな法婆ではあるかな。
而もかゝる事は、其の人獨りの、誤りに留まらずして、愚直なる多數の、同胞を騙つて、アノ人でさへも、信するの
であるから、まさに間違ひはあるまいこの、錯覺に陥らしむるのであつて、其の罪まことに、大なり云はざるを得な
い。妖教大本、日蓮主義の何々、何々、何々……。

たごへ其のことが、良くないことであつても、他人のやつて居ることを、打ち壊すやうな言動は、其れこそ、面白
くないことであり、士君子が聽いても、顔を覚める不愉快なことは、私と雖も能く承知して居る。

其れたのに其の厭やなことを、敢てする所以のものは、不正の妖雲を、拂ひ除けて、真理の光を宣明し、傍、たご
へ幾人でも、其れに欺かれる不幸な者を、救つてやり度いこの、正義の觀念と、愛憐の情との、發露に外ならぬのだ。
實にや、虚弱者の多くは、血の出るやうな、苦しい算段をして、多額の講習料を、檢出して居るのであつて、私を訪
ねて、其の憤慨と、失望とを、訴へた者の、如何に多かつたことか。

或る小學校教員は、毎月俸給の中から積んで、九月月かゝつて、やつこ、講習料を作り出した云ひ、或る農夫は、
僅な畑を、抵當にして、漸く百五十圓の金を、調達して上京入會した云ふが、そんなにしてまで、健康を求むるのに
い、加減の誤麻化しをしてやつては、可哀想だなと、そる暗涙を催さざるを得ない。

其れ等多數人の、幸不幸に關することは、其の道に造詣ある者が、ドシ／＼研究し、審査して、これを世に公にし
て、呉れたならば、ドレ丈けの人が、助けられるのか、分らぬのだけれども、知つて居つても士君子は、自己の品位に
關するから、さう云ふことは、敢てしない。

私は國家が、其の機關を作つて、……イヤ、既存機關の機能を發揮して、巧妙な詐術を一掃するのに、努力せられん
ことを、熱望せざるを得ない。

かゝる中であつて、私が獨り、平凡な道を、説いた處が、一人たつて、誰一人たつて、……天下誰一人たつて、――
振り向く者さへ……ありはせんのだ。

平凡の道――自然は、完全に汝を癒ふ。而して、病を癒す力も、體を強くする道も、悉く汝の裏にあり。これを活
用するのには、凡て汝の努力に俟つのみ。何も要らない。何も、何も其の外には、決して、――私に力を籠めて云ふ。
其の他には決して、決して、――何も要らんぞ。決して、決して。ネッア、ネッア、ネッア――。

嗚呼我は、平凡の道を叫ぶ。平凡は即ち玄妙の極だ。されど、我れ笛吹けども、汝等離らず。只星はキラ／＼と、黙
して是れに和し、岸打つ波は、ザブ／＼と、歌つて、是れに賛するのみ矣。

▽拜する者も靈と眞を以て

バイブルには、「奸悪なる世は奇蹟を求む」この、基督の言を掲げながら、濫りに、世俗的な金箔をつけるが爲めに
全篇殆ど、奇蹟を以て、飾り立つたから、ウエルスや、ゴラームや、ニーチエや、ベツクや、ジェムスや、メチニコフ
等に、基督抹殺の好評符を興へた。聖靈に感じて孕んだマリヤは、ヤコブの祖ダビデと、何の關りがあらうや。醗酵の
化學的の道程を經ないで、水を酒に換た處が積まらん話だ。比重の關係を無視して、水上を歩んだ處が、何になる。悪鬼
を羊の群に入れて、海中に陥れ、路傍の無花果を枯らして見るなど、飛んでもない悪戯である。死人を蘇らしたり、

切り落されたベテロの耳を附けたり、果は基督が、墓の中から歩み出し、橄欖山から昇天したりするのは、嚴正なる天地の大法則を蹂躪し、愾然たる自然の大理法に向つて叛逆を企つるものである。黙して神の子のすべきことではない。「神は靈なれば、拜する者も亦、靈と眞を以て、拜すべし」。「我は道なり。眞なり。生命なり」。

此の崇高偉大なる精神的宗教を説いたバイブルの中に、あんな荒唐無稽な作り事を、載せたことは、確に、聖書記者の一大失策であつた。かく極論する前に當つて、私こそは最も深く強く、基督の神性に渴仰し禮讃し、拜跪して居る者であることを、附記して置かねばならぬ。

六日間に出來たなご、いふ地球急造説は、ライエルの地質學上の、新發見によつて、覆へされた。アダムとエバを、神が泥人形を造るやうに、拵へたこの説は、ダウインの動植物學上の、新研究によつて、碎かれた。「初めには苗、次に穂出で、穂の中に、熟したる穀を結ぶ」が如く、万物は、平凡に進化しつゝある。電子は原子に、原子は分子に、分子は元素に、元素はアミーバに、アミーバは猿に、猿は人間に進化した。其れには、億万年の日時を要して居る。一定の方則があればこそ、秩序ある進化が行はれるのだ。万有の一切は、法則によつて、統一支配せられて居る。

宇宙の万象を統轄する、一貫の法則には、厘毛の誤差もない。組織も、變化も、愾然たる秩序に、支配されて居る。アインシュタインが難解な高等數學を用ひて、測算しても、何處にも、一點の喰違ひを、見出すことは出來ない。星の呼吸も花の睡眠も、同じ自然の掌上にある。一切は驚異である。一切は爾雅である。オ、雀よ。小猫よ。お前も私も同じ電子の、違つた配列に過ぎないのたなあ！。オ、咲き亂れた菊の花よ。夕立に濡れた、薔薇の花よ。お前は矢張り私たねえ！。「我れ彼れに居り、彼れ又、我れに居る」。「我と父とは一なり」。

見よ。日月廻り、白雲浮び、鳥は囀り、花は笑ふ。煙は空に上り、林檎は地上に落つ。宇宙の奧、世界の涯、深山幽谷、人の知らぬ處だからこゝで、愾然たる理法の調きに、變りはない。何たる奇蹟ぞ。何たる妙法ぞ。

然るに人は、この大奇蹟は、有りふれた普通事として、更に怪しまない。又、物理を應用して、天空を駆けり、海底に潜み、万里の外を眺め、千里を隔て、語る。この科學の力にも驚かない閣下、大先生、御前様も、「我こそは、火にも焼かれず、刃にも斬られぬ、良の金神様の化身であるぞよ」と、竹の笏でも一振り振られると、ハハッ、有り難し、辱なしと、平伏する。上の行ふところ、下これに倣ふので、有象無象はワイくさ、其れを擔いで、こゝに、一大宗教をこねあける。

かくの如くにして、あらずもがなの「國民の阿片」や、催眠的現象は、到る處に、製造撒布せられつゝあるのだ。さりや、目下流行しつゝある、あらたかな奇蹟の一部を、氷のやうな科學のメスでザクリ〜と、列つて見ようか。

▽皆な是れ凡々たる理學的作用

蠟燭の火を口に入れても、熱くないのは、酸化作用が不十分な上に、水分が潜熱を吸収するからである。ランプの火の中や、蠟燭を十本束ねて、燃やした中へ、手を入れても、何ともないのは、中心の無熱な、瓦斯體の部分だからである。焼け火箸を掌で、急速にしこいても、火傷しないのは、汗や脂肪の爲めに、蒸氣遮断が、行はれるからである。熱湯中に手が入られるのは、手の水分が氣化するからである。鹽を振りまいて、火渡りするのは、鹽素の化學的不燃體たるを、利用するのである。針を刺しても堪へられるのは、痛感は、ホンの皮膚の、外部丈だからである。針

を抜き取つても、血が出ないのは、凝縮作用の爲めである。ピカ／＼光る刀で、紙を切り、竹を割つても、刃の上を一寸、砥石で引いてあれば、顔の上を引いても、更に斬れない。又、剃刀のやうな切れるものでも、平押しでは、斬れるものではない。體で橋を架け、重いものを、載せることが出来るのは、脊椎骨を緊密せしめ、靱帯や諸筋肉が、聯絡するからである。頭で、棟瓦や徳利を割るのは、勢ひでやるので、何でも無い。少女が肘を曲けて、手を頭に着ける。大の男が腕を伸ばしても、取ることは出来ない。少女は屈筋で固め、大男は伸筋を不利に働かすからである。一本の棒で、數人を相手に、押しつこをしても、負けないのは、力の方向を低くするからである。

最初、容易く舉がつた體が急に重くなつて、動かなくなるのは、腰を反り、腹を突き出す、姿勢を執るからである。水を滿たしたコップを、コップの上の、青竹を叩いて、中央から眞二つに割つても、コップが壊れないのは、力が、兩方のコップに及ばぬ先に、竹が折れるからである。澤山の瀬戸物の、破片の上を、跣で歩いて、痛くないのは、體の重さが、數百の破片の上に、少しづつ、彌れて、かゝるからである。裸で其の上に寝て、人間が二人位乗つたさて、平氣で居られる。澤山の釘の上を歩くのも、同じ道理である。破片や、釘が、多い程恐ろしいには見えるが、多い程が、却つて安全である。生きた鶏や、蛇や、魚の首を握へ、全身を軽く撫でて、動かぬやうにするのは、氣合でも催眠術でもなく、恐怖状態に陥る習性を、利用したのである。相手の顎の下に突き出して、親指を、人さし指で作つた輪が兩手の人さし指を入れて、力任せに引つ張つても、開けないのは、兩腕を既に、開けるだけ、開いて居つて、力が更に這入らないからである。眞赤になつた火を、ガリ／＼と噛み砕くことが、出来るのは、珧瑯質は、熱の不良導體である上に、手鼓や、桐などの、軟かい炭だからである。破片で火傷をしないのは、唾液のため、直ぐに消されるからである。

人さし指二本で、大男を動かさ、さし擧げるのを見たならば、如何にも金剛力と驚かされるが、それは、擧げられる男も、手を組んだ助手の、兩腕の上に、大部分の重量が、懸るからである。踵を持ち擧げた人さし指には、ホンの僅の、力しか要らないのである。兩手を擧げた男の後腰を、股を開いて抱へ、次の人が、又其の後から、同じ姿勢で、前の人の腰をかへ、順次二十餘人も一鎖になつたのを、「エイツ」と云ふ掛け聲と共に、胸を下ろし、前に進み出ようとする。二十餘人は、一度にヨロ／＼と引ずられる。さういふ怪力たさ、びつくりし給ふな。これは各人が、悉く指一本で押ししても、前へのめるやうな、崩れ易い姿勢で、居るからである。

この場合、誰れか一人、足を一步前へ踏み出して、支柱を作れば、折角の靈術も、神通力を失つて、連中は、貧乏搖ぎもしなくなる。小指一本で、大の男を持ち上げる云つたら、恐ろしい妙法のやうであるが、上げる瞬間、掌全體を帯にかけ、腕、肩、腰、即ち全身の力で、上げるのに過ぎないのだ。兩腕を水平にして、腕を曲げ、曲けた所へ、手拭か綱をかけて、兩方から、三人づつ、即ち六人が、りで引つ張つても、腕は伸びない。これは、肩の骨が抜けるまでも、伸びないのが當然だ。水平に伸ばした片腕を、前方から兩腕で、全身の力を込めて押ししても、決して曲がらない。これも、腕關節が確り、はまり込んで居るから、眞直ぐに押したのでは、益々確りするばかりだ。されはさて、押す力の方向を、少しでもそらせは、却つて自分の體の方が、廻つて仕舞ふ。兩手で押す棒を、小指で支へるのは、押し返す時、掌に受け、腕を内に入れて、體全體で向ふからである。棒が腕の平に、掌を當て、棒で力一杯押させても、力を入れて居れば、痛くないのは、棒の力が、掌を隔つて、腕の方へ傳はつて仕舞ふからである。腹を押させるのも、同じ理由である。棒は太い程、恐ろしさうで、却つて痛くない。手先だけでは、絶対に曲らない厚さ四分、幅二分位の鐵の

延べ棒でも、腕を大きく伸ばして、息を吐くと共に、腕全體の力でやれば、容易く曲つて仕舞ふ。蠟燭三本を縛り合せて、掌の上に立て、火を點じ、燃え盡して仕舞つても、熱くもなければ、火傷もしない。掌には、大分厚い蠟の皮が出来て居り、其の上には、溶けた蠟もあつて、火はそれで、消えて仕舞ふからである。種油を掌に遮へて、唐心を燃やしても、熱くはない。鎧の先に、文氣を大きくしたやうな、鐵の角棒をつけ、それを十本ばかり集めた、全重量五貫口位の分銅を、柳をつけて、空中に振り上げ、ガチャリと心臓に受け止めても、見た程痛くないのは、十の角棒が互ひに打ち合つて、非常に力が、減殺されるからである。腹の上で、大槌を切つても、腹へは傷も附かないのは、彈力のため、垂直に下ろした刀は、響る跳返される位だからである。素足のままで、白刃の上に、平氣で立つて居られるのは、重さが平均に加はつて居るからである。掌に刀を握り、手拭で確り縛つて貰ひ、その後で刀を引き抜いても、切れないのは、手の甲の上で縛らせて、掌が締まらないやうにし、刀の背を、掌に押しつけて、引き抜くからである。或る物を或る所に、持つて行くに、心に念ずれば、チャンと其處へ連れて行くのは、術者が被術者を、連れて行くのではなくして、被術者が術者を導いて行くのである。

▽眞理は燦然たる最大奇蹟

こんな、理學的現象を捉へ來つて、健康問題や、心靈問題と連結させることは、私共の理性が、肯定し能ふ以上の論理である。其れを以て、神靈のあらたかな御力だの、これが出來れば、金剛身になつたなぞ、勝手な御宣託を列べて、愚直の善民を欺くことは、何事であらふぞ。敬愛する諸君よ。諸君の心身は、餘細工的奇蹟によつて、一夜作りに、

仁王様や、金神様になることは、出來ませんぞ。

水は冷たきもの、火は熱きもの、水の尊きは、冷たきが故、火の尊きは、熱きが故——眞理は平凡である。眞理は口前にある。眞理は其處にある。其處に花咲き、其處に鳥歌ふ。天地万有は、眞理によつて生じ、眞理によつて衰はる。自然は眞理の姿であり、法則は、眞理の發現である。眞理は、神の大能であり、自然は神の衣である。「凡て眞理に屬するものは、我が聲を聞く」。奇蹟は、非自然であり、奇蹟は、法則の破壊である。奇蹟は眞理の反逆者である。眞理は、燦然たる最大奇蹟である。眞理に優る奇蹟はない。神の造られた眞理と法則とを、破り得る方は、何處にある？。白を黒とし、鹿を馬となし得る方は、何處にある？。金力か？。權力か？。信仰か？。

信すべきものを、信せざる言者が、信すべからざるものを、信する言者の、手引をすれば、「諸共に、泥濘に落つる」のは、當然だ。不思議を排除せよ、奇蹟を退けよ。「偽キリスト、偽豫言者おこりて、大なる徴と、不思議を現はし、爲し得べくは、善民をも、惑はさんご爲るなり」。宗教界に教育界に、政治界に、實業界に、大偽豫言者、小偽豫言者、神前の詐偽漢、ズウ／＼しき自稱聖者は、ウヂヤ／＼しつゝある。「彼等は、綿羊の姿もて來るも、内は暴き狼なり」。うまい話を聞かざる、時、優しい言葉をかけらる、時、オ、友よ。汝の理性を曇らすまいぞ。されは、「人もし爾曹に、視よ彼れは、荒野にありこいふことも、出で行くこと勿れ。視よ彼れは部屋にありこ云ふことも、信すること勿れ」。

宗教の眞生命は、愛（基督教）であり、慈悲（佛教）であり、仁（儒教）である。奇蹟が、宗教に勿體を附けたのは未開時代の誤謬であつて、科學の進歩した時代に於ては、宗教と奇蹟とは、没交渉のものであらねばならぬ。奇蹟的効

果を待ち望むこと勿れ。我等をして、平凡に、眞實の道を歩ませよ。」「神奇・卓異は、至人に非ず。至人はたゞ是常なり。」「變通妙用は汝に返す。汝未だ眞佛法を知らず。」「豈風に御し、霞に跨り、地を縮め、水を踏む等の鎖未たる幻事を以て、懐くするものならむや」。

聽け。夜の星は可愛らしく瞬いて、星り知られぬ、宇宙の神秘を囁き、野の百合は、しをらしく頭を下けて、ソロモンの榮華に優る、天の恩寵を物語る。

▽ 倨傲の醜情、何れにか潜まん

明治三年より約三十年間、アメリカの山中に於て、刻苦精修を積み、明治三十二年孤身漂然として歸朝、當時疎林と桑圃とが、連らなつて居つた集鴨に隠れて、極力閑達を避けられた、新井與遂先生は、其の内部的生命の深さ、高さ、廣さ、美しさに至つては、茫洋として、到底私共の窺ひ知るこの出来ぬものであつて、只僅に面接時の數語、及び著書によつても、イミテイション、オブ・クライストの著者、トマスアケンピスのやうな人であり、其の經驗思想の深遠なことに至つては、より一層大であり、眞に人類が、稀に持つことが出来る、聖哲であつた。けれども、其の餘りに、かけ離れて居つたが爲めに、全く、世に知られず、其の生を、終つて仕舞はれた。恐らくは將來に於ても、知らる、ことなしに、埋没されて仕舞ふことであらう。

其の實を修めて、其の名を避けるの點に於て、私はこの偉人の前に立つて、惘然として、大に學ぶ處があつた。私の運動法は、非常に喜ばれて、「曾て、公にされた此の種の中で、最上のものである。其の研究は、飽くまでも、眞面

目である」とて、「有神無我」の四子を諷して、與へられた。舊著の巻頭に題字として掲げたものが、其れである。

私は與遂先生、踏躡の跡を學んで、悉く、自己中心の眞丹を、磨かんものと、幾度か、自ら勵ました。其れに父の「謙遜の心を失つた時は、退歩の時だ」との遺訓、兄の「謙虛學道」の訓言、強く身に泌みて、「跡を手にして、後を顧みるは、神の國にかなはず」。後在るものを忘れ、前に在るものを望み、神キリストイエスに由つて、上へ召し、賜ふ所の、褒美を得んと、標竿に向つて、進むなり。」「右の手に爲す所を、左の手に、知らしむること勿れ」と對照を、現世に置かず。一切の名利を超越して、只管中心丹田の、至誠を鍛へることに努めた。

自分では何時でも、さう思つて居つた。「また駄目だ、また駄目だ。またく初歩の初歩、端緒の端緒にも、附かない。世間の如何なるのでも、自分よりは、みんな豪い。其の道の者は、みんな大家だ。自分の研究なんかは淺薄無價値、人世にさつては、塵芥ほどの意義もない」と。人情反覆、世路崎嶇、行き去らざる處は、須く一步を退くの法を知るべし。行き得て去る處は務めて三分を譲るの功を加へよ。天に繋るの罪過も、一個の悔字に當り得ず。世を盡ふの勞効も、一個の悔字に當り得ず。

私は幾度か、金圓の寄附、道場の寄附、土地の寄附等を、申込まれたけれども、何時も言下に辭退した。費用は一切負擔するから、機關雜誌を發行するやうに、勧められたことも、幾回があつた。けれども何時でも、凡て御断りした餘りにアツサリ、未練なく、謝絶する様子を、偶々、其の席に在つて、見聞した人の中には、餘程感動したと見え、涙を流す者すらあつた。其の實況を見た爲めに、初対面で、私の精神の廣濶なことを認め、それが動機で、多年親交を結ぶに至つたものも尠くない。

處が斯くして、淡懷無私、謙虛猛進を續けて居る中に、私は圖らずも完全圓滿なる、正中心道に落着いた。するに私の心境は、澗然として洒脱した。謙遜もなければ傲慢もない。だが万死を以て迫られても、泰然として微動だにせぬ、大確信と、大自覺とが生れて来た。一切は其の儘で明かになつた。

前人云ふ。自家の無盡藏を抛却し、門に沿ひ、鉢を持して、貧兒に效ふこと。又云ふ、暴富の貧兒、夢を説くを休めよ。誰が家の電裡か、火に煙なからむこと。一は自ら所有の味きを、戒め、一は自ら所有を誇るを、戒む。

神智靈覺、明明澄徹、万般の事象は悉く白目下に曝され、如何に深遠にして、神秘なる問題であつても、惑ふ所のものは、少しもなくなつた。獨り天と相對して明德を明かにす。立派な社會的地位にある、堂々たる大家でさへも、此の道の前に立つては、無識で悛拒するか、惑ふて盲従するかしてゐるのに、自分のやうな無學な、小さな者が、煌々たる白目下にあつて、不朽の大道と、真理の根源とを確認し、寸毫も惑ふ處も、疑ふ處もなきに至つた。これが喜はずに居られやうか。これが感謝せずに、居られやうか。

自覺自信が生じたけれども、其れに伴つて、起つて来たものは、限りなき感謝と、歡喜との、熱情である。強固なる大信念の近る所、其の云ふ所、屢過激に流るゝことがあるけれども、此の無限の大恩寵に對して、何の僣傲の醜情が潜む餘地なきの有り得やうぞ。

古へ釋迦は「天上天下唯我獨尊」と宣し基督は「我れと父とは一なり」と斷言されたけれども其れは體驗體得から進り出た自覺と信念とであつて元より一點の差もなければ高ぶりもない。傲と見え高ぶりと見えるのは確信から出た權威のためである。

私は完全なる正中心に、悟入してより大なる力を得るに共に、却つて益々、暗晦の聖樂を念ふに至つた。「吾の此世に屬せざるが如く彼等も世に屬する者にあらず」「不與世喜。又不與世悲。如天地間之除名者」「時可ならずして基督と共に神に隱るゝは智慧の子なり」。

かくして道場はあつても、只獨りでやる三疊の板の間、親にも修養法を説かない。妻子にも練修法を教へない。家族親戚の一人たつて私の強健術を、やつて居る者などはありはしない。話もしなければ、勧めもしない。何と云ふ、アツサリしたところか。己に反する者は、事に觸れて皆藥石となる。人を尤むる者は、念を動かせば即ち是れが矛。一は以て衆善の路を開き、一は以て諸惡の源を養ふ。相去ること霄壤なり矣。

▽修養の道、放心を求むるに在り

孟子曰く、「學問の道、他なし。放心を求むるのみ」こと。洪自誠曰く、「學者は、精神を收拾して、一路に併歸するを要す。如し、徳を修めて意を、事功名譽に留めなは、必ず實証なし。書を讀みて、興を吟詠風雅に寄せなは、定めて深心ならむ」こと。學問——爰で云ふ學問とは、智を磨き、徳を修めることを指したので、修養と云ふ意味である。人の心は皆、其の在るべき本據から、浮き上り、飛び散つて居るから、修養の目的は、此の放散した心を、己の本據に、歸めるのであると、云ふのである。かくして磨きに磨き、これ程大きな樂みが、此の世の中に有るであらうか。而も、其の方法は？——簡易なる説、單純なるかな。只我が中心を、裏に深く鍛へれば良いのだ。

「赤日炎々として、火を燒くに似たり。野田の禾稻は半枯焦す」る夏の眞晝間で、體の弛緩けた時、をまげに煩さい